

ಪರೀರ ಶಿಕ್ಷೆ

ನ್ಯಾಯಾನು ವಿಷಯದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೈಗೋಲು

(**Physical Training**)

200512

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_200512

UNIVERSAL
LIBRARY

ಪ್ರಾಥಮಿಕ, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಲೆಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ

ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷೆ

(Physical Training)



ಬರೆದವರು:

ಶ್ರೀ. ಜ. ಬಾಸಟಿ

ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಎದೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು, ಶ್ವಸನವಿಶಿಷ್ಟ ನಮಸ್ಕಾರ
ಮೊದಲಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಕರ್ತರು.



೧೯೪೦

ಬೆಲೆ ಮೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳು.

ಮುದ್ರಕರು:
ಶ್ರೀ ಕೆ. ಜಿ. ರಾಯದುರ್ಗ
ಮೋಹನ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

Checked 1965

(Copy right reserved)

ಪ್ರಕಾಶಕರು:
ಶ್ರೀ. ಜ. ಬಾಪಟ
ಮದಿಹಾಳ, ಧಾರವಾಡ.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ.

ಮುನ್ನುಡಿ	೧
ನಿವೇದನ	೬
ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ	೧
ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ	೬
ಕವಾಯತ	೧೦
ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು	೨೮
ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩೮
ಗುಂಪು ೧ ರಿಂದಾ ೮	೪೨
ಅಸನಗಳು	೭೬
ಶ್ವಾಸನ, ವಿಶಿಷ್ಟ ನಮಸ್ಕಾರ	೮೭
ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ	೯೧
ಲಾಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ	೯೯
ಲಾಲಿಯ ಕವಾಯತ	೧೦೬
ಲಾಲಿಯ ಲಗ್ನ	೧೧೫
ಲಕಡಿ (ಭಡಿ)	೧೨೦
ಲೇರಿಯು	೧೨೬
ಲೋಡು (ಜೋಡಿ)	೧೩೮
ಕೋಲಾಟ (ಟಿಪರಿ)	೧೪೪
ಅಟಗಳು (ಪೀಠಿಕೆ)	೧
ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	೩
ಅಟಗಳ ಹುಟ್ಟು	೧೦
ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಟಗಳು	೧೪
ಸಾಂಘಿಕ ಬೈಲಾಟ	೨೨
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೧	೧
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೨	೨
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೩	೪
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೪	೫
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೫	೯
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೬	೧೪
ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿ	೨
ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮ	೪
ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ	೫
ಬೈಲಾಟಗಳ ಗುಣಪತ್ರಿಕೆ	೯
ಹಿಂದುಸ್ಥಾನೀ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ	೧೪

ಮುನ್ನುಡಿ



ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯ ವಿವಿಧಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯತೆಯು ಎಷ್ಟಿರುವದೆಂಬುದು ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಹೊಳೆದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಅನಂದದ ಮಾತೇ ಸರಿ. ವಸ್ತುತಃ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಆಟಗುಳಿಗಳು; ಆದುದರಿಂದ, ಅವರ ಆಟದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತನ್ನಾರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅವರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪೇಷ್ಟತೆಯ ಅಚರಣೆಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ಮೇರಳಾಕಿ, ಅವರಿಗೆ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಆಟದ ರುಚಿ ಹತ್ತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುಭವ ಇವು ಬೆಳೆಯುವಂಥ ದಾರಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಅದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅವಯವ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಇವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆಟ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ದ್ವಾರದಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನಸಿನ ಮೇಲೆ, ಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂಕೆ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವದು.

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಅಲೋಚಿಸುವಾಗ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡತಕ್ಕ ಮಾತೆಂದರೆ, ಅದು ಸ್ವಯಂಸಿದ್ಧವಾದ ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ; ಆದರೆ ಭವಿಷ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುಕ್ತವೂ, ನಿರೋಗಿಯೂ, ಗಟ್ಟಿಯೂ, ಆಗಿದ್ದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಿಸುವದು, ಮತ್ತು ಅಂಥ ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ಯಾವಬಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೂ ಹಿಂದುಮುಂದೆ ನೋಡದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಅದೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನ; ಆದುದರಿಂದಲೇ, ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ, ಬರಿಯ ತರತರದ ಕಸರತ್ತುಗಳು, ಮತ್ತು ಜಿಗಿದಾಟಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವೆಂಬುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಹೊಸ ಪಾಟೆಗಳಂತೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವವು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸಿನ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವಂಥ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲ ಆಗುವವು; ಮತ್ತು ಅವು ಆಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೂಡುವವಲ್ಲದೇ, ಮುಂದೆಯೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಈವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿ ಮಾಡಿಸುವದು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿ ಮೂಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂಬುದೊಂದು ಸಾಧನವೆಂದು ತಿಳಿದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಟದ ಆಯ್ಕೆ, ಅದರ ರಚನೆ ಇವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತರಲಿಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ ಸರಿ, ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲಿಕ್ಕೇಬೇಡ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಹುಡುಗರ ವಯಸ್ಸು, ಅವರ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಸ್ಕಾರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಕೂಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಯೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶರೀರಸಂವರ್ಧಕ-ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಂಘಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ್ಯೋತ್ಸಾಹಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲಂಬನ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರಿಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳು ಮೈಗೂಡ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೀವಂತಿ ಅವು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಭಾವ ಸಿದ್ಧ ಗುಣಗಳಾಗುವಂತೆ ಬೆಳೆಯಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡುವ ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ, ಅದನ್ನು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಣೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗ್ಯ ಹೊಣೆಯನ್ನರಿತ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಶಾಲಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಕನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಜನೆಯು ಕೂಡ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಾರದು. ಅಂತೆಯೇ ಚಿಕ್ಕವುಕ್ಕಳ ವ್ಯಾಯಾಮಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕವಾಗಿರುವರೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆೆಯಬಾರದು. ಮೇಲ್ವಾಣಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವು ಸಫಲವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದರೊಳಗೆ ಪೂರಾ ಮನಸ್ಸು ಸುರಿಸಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಿಸಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯವೂರೈಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಮಕ್ಕಳೇಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಾಗುವ ಪೂರ್ಣಲಾಭವು ಪದವಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಕೆಂದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಡೆಗೆ ಎಲ್ಲಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟೀತೀರಬೇಕಾಗುವದು. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿಯಾವ ಒಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಕುಂದು ಅಥವಾ ವಿಕೃತಿಯುಂಟಾಗಬಾರದೆಂದು ಅವರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗೆಲ್ಲ ಅವರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ, ನಡೆಯುವಿಕೆ, ನೊಟ್ಟು ನೊಟ್ಟು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನಿಡುವ ದುರಭ್ಯಾಸ, ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗ

ಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶರೀರವಿಕಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಿ ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು? ಡೂಗಹಾಯದಂತೆ ಹೇಗೆ ಕುಳಿರಬೇಕು? ನೆಟ್ಟಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯ ಬೇಕು? ಎಂಬುದರ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಲಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಶಕ್ತರು.

ಶರೀರಸಂವರ್ಧನ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಈ ಮಟ್ಟಿಗೇನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಿದರೂ, ಮೇಲ್ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಸುವ ಹೊಣೆ ಯಲ್ಲವೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವದೆಂದು ಕಂಡುಬರುವದು. ಹಲ್ಲು, ಉಗುರು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿರ್ವಲವಾಗಿರಿಸುವದು, ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡುವದು, ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸದೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗದು. ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಷ್ಠವಗಳಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹುಟ್ಟಲಿಕ್ಕಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಅಡ್ಡತಡ್ಡ ಇರುವಿಕೆ, ಹಗಲು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಡೂಗಾಗಿರುವಿಕೆ, ಡೊಳ್ಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಬಂದಿರುವಿಕೆ, ಬಂಗಡಿಗಾಲು ಇರುವಿಕೆ, ಇಂಥ ವಿಕಾರಗಳೆಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾರಗಳೇ; ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರಗೊಡಬಾರದೆಂಬುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವದು ಒಂದೆರಡು ತಾಸು ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಾಲು ಅವರಿಗೆ ಅಂಥ ವಿಕಾರವುಳ್ಳವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ತಿಳಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡಬಹುದು; ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯವು ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನಾರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವು? ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸುರಿತ ಸೌಷ್ಠವಯುಕ್ತ ಶರೀರದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು.

“ ರಃವಾದಪೃಥಿವೀನೋ | ಭೀಮಾದಪಿ ಬಾಹುಶಾಲಿನಾಂ ಮಾನ್ಯಃ ||

ಅಂದರೆ ರಾಮನಿಗಿಂತಲು ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಭೀಮನಿಗಿಂತಲೂ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಲಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದೆ, ಶರೀರಸಂವರ್ಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಪೇಕ್ಷಿತ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗದು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹುಡುಗರು ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧವು ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಲನಾತ್ಮಕದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಒಡನಾಡುವ ಹುಡುಗರನ್ನು ನೋಡಲು ಸಂಧಿಯನ್ನು ಬದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಈಗ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೌದ್ಧಿಕ-ಅಭ್ಯಾಸದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ

ವ್ಯಾಯಾಮಶಿಕ್ಷಣದ ಪೂರಾಲಾಭವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ, ವನ ವಿಹಾರ, ಶಿಬಿರವಾಸ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಹದಿನೈದು ದಿವಸ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ, ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ವನವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ವಾದರೂ ಮೂರು ಅಥವಾ ಐದು ದಿನಗಳತನಕ ಸಿಬಿರವಾಸವನ್ನು ಬದಗಿಸಿತರಬೇಕು. ಇವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ವನವಿಹಾರ, ಮತ್ತು ಶಿಬಿರವಾಸಗಳಮೂಲಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಗಟ್ಟಿತನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವದು.

ಸಂಘಶಕ್ತಿ, ಸಹಕಾರ, ಸಮನ್ವಯವೃತ್ತಿ, (ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವಿಕೆ) ಇವು ಉಂಟಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಓರಣೆ, ಗುಂಪಿನ ಗಣ ನೇಷ, ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಸಾಹಸ್ಯ, ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವ ಕವಾಯತು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲುಸಡಿಗೆಯ ಕವಾಯತು, ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓರಣೆಯು ಎಷ್ಟು ಸುರಿಯುವದೋ ಅಷ್ಟು ಬೆತ್ತದಿಂದಾಗಲಿ, ಬಾಯಿಬಿಡುಧನಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಸುರಿಯದು. ಅದುದರಿಂದ, ಸಾಧನೆಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಇಲ್ಲದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕವಾಯತುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಹುಡುಗರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲಿಸುವದೆಂದರೆ, ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸದ ವೇಳೆಪತ್ರಿಕೆಯಂತೆ ೫-೬ ನಿಮಿಷ ಶರೀರಸಂವರ್ಧಕವ್ಯಾಯಾಮ, ೮-೧೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕೊಡುವಂಥ ಒಂದು ಆಟ, ೧೦ ನಿಮಿಷ ಕಾಲುದಳಿದ ಕವಾಯತು, ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೊಂದು ಆಟ, ಮತ್ತು ೮-೧೦ ನಿಮಿಷ ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕವಾಯತು, ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟವಾಗಲಿ, ಕವಾಯತವಾಗಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಲಿ ಮುಗಿಯಿತೆಂದರೆ, ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಕೊಟ್ಟು, ಹೊಸ ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಗರ ಮನವನ್ನು ಉತ್ಸಾಹಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿಯೇ ಆ ಮೇಲೆ ಅವರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹುಡುಗರಿಗೆ ದಣುವನ್ನಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧನವೆಂಬುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬೇಸರಿಕೆಯುಂಟಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಯೋಗ್ಯವಿಶ್ರಾಂತಿಕೊಟ್ಟು ಬೇರೆ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವದು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವಶ್ಯ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟವಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಸುದ್ದಿನಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆ ದೇಶೀಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚವಾಗದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆ

ಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗುವದು. ಹಗುರಾದ ಲೇಝುವು, ಮತ್ತು ಲೋಡು, ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಡಂಬೆಲ್ಲು, ಬಿದರಿನ ಬಡಿ ಗೆಯ ಕವಾಯತು ಅಥವಾ ಫ್ರಿ ಆರ್ಮ್ ಕವಾಯತು, ಹಾಗೆಯೇ ಬನೇಟ, ಭಡಿ, ಕಿರುಗತ್ತಿ, ಆಸನ ಇವುಗಳಂಥ ಮೈಮುರಿಯುವ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಸಮ ಸ್ಪರ್ಶಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಂತೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಿತಕರ ವಾಗುತ್ತದೆಂಬುವ ಅನುಭವವಿದೆ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದೊಳಗೆ ಶಾರೀರಶಾಸ್ತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಅವರಿರ್ವರಿಗೆ ಕೂಡಿಯೂ ಮೇಲಿನಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಗರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವುಂಟಾಗುವ ಸಾಧನವೆಂದರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಅಗತಕ್ಕದ್ದಿದೆ ಎಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದವಶ್ಯ. ಇದ ಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಹೊಂದಿಯೇ ಒಂದು ಬೇರೆ ಕೊಠಡಿಯು ಇರುವದು ಇಷ್ಟವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ತೂಕ ನೋಡುವ, ಎತ್ತರ ಅಳೆಯುವ ಯಂತ್ರ ಗಳು, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮೈ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ನಿಲುಗನ್ನಡಿ, ಸುಂದರವಾದ ದೇಹ ಕಟ್ಟುಳ್ಳಂಥವರ ಚಿತ್ರಪಟ ಇವುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು; ಮತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಶಾರೀರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೈತೂಕ ನೋಡಿ ಬರೆದಿಡುವದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದಲ್ಲದೆ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ವನ್ನು ನೋಡುವ ಯಂತ್ರದ ಉಪಯೋಗ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇ ಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಿರಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು; ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಈ ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುವದು. ದಿನಾಲು ಮಲಶುದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡುವದು, ಅಗ್ಗ ಮತ್ತು ವುಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿ ಸುವದು, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪಾಲಕರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವು. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ದಕ್ಷರಾಗಿರುವದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಶ್ರೀ. ಬ. ಜಾವಟ ಅವರು ಬರೆದ ಪ್ರಸ್ತುತ ವುಸ್ತುಕದಿಂದ ಶಾಲೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಯೋಗ್ಯ

ಉಪಯೋಗಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂದು ನನಗೊಂದು ಆಶೆ. ವಾಢಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಸಲುವಾಗಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಕ್ರಮದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಶ್ರೀ .ಬಾಪಟರವರು ಬರೆಯಲುಪಕ್ರಮ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ, ಈ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವೆ.

ಹರಿಹರ ನಾಮನ ದೇಶಪಾಂಡೆ

ಅಮರಾವತಿ

ವಾಂಗ್ಮಯ ವಿಚಾರದ, ಹನುಮಾನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಸಾರಕ ಮಂಡಲದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ, ಮಧ್ಯಪ್ರಾಂತ ಸರ್ಕಾರದ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಬೋರ್ಡ್ ಆಫ್ ಫಿಜಿಕಲ್ ನೆಲ್ಮೆಯರದ ಸದಸ್ಯರು, ಹ. ವ್ಯಾ. ಪ್ರ. ಮಂಡಲದ ಅಕಾಡೆಮಿಕ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು.

ತಾ ೩-೩-೪೦

ನಿವೇದನ



ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹೊತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯು ಬದಲಾಗಿರುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಸರಕಾರದವರೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿಮಾನವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರ ಫಲವಾಗಿಯೇ ಇಂದು ಶಾಲೆಯ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ವಾಂಗ್ಮಯದ ಕೊರತೆ ಎನಿಸುವದಷ್ಟೇ! ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಒರೆ ಯಲು ಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸ ಒಳುಮೆ. ಒಂದು ತಾತ್ವಿಕ ಭಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕ ಭಾಗ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ದೊಳಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕ ಭಾಗದ ವಿವೇಚನೆಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಅದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ. ಇದನ್ನು ಮುಂಬೈ ಸರಕಾರದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ; ಮೇಲಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಶಾಲೆಗಳಿಗೂ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕೆಂದು ಹಾಗೆ ವಿಷಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಬಂದ ವಿಷಯಗಳು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇಕೆಂದು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಆದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ಚಿತ್ರಗಳು ಸುಮಾರು ೩೦೦ ಇದ್ದು, ಚಿತ್ರಗಳ ಸರವಿ ಸಿಂದ ಬೇಕಾದವರಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕವಾಯತು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮತ್ತು ಆಟ, ಇಷ್ಟು ಭಾಗಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದೊಳಗೆ ಸಾಧನಸಹಿತ, ಸಾಧನಸಹಿತ, ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಟಗಳು ಮಾರ್ಗತೋರಿಸುವಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದು, ಏಕಸೂತ್ರತೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಚನ್ನಾಗಿಯೇ ಆಗುವಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಪೂರೈಸಲಾಗಿದೆ.

ಕವಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಶಬ್ದಗಳೆಲ್ಲ ಹಿಂದುಸ್ತಾನೀ ಇದ್ದು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರಣ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದೆರಡು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ; ಅದರಿಂದ ಕವಾಯತವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕರವೂ ಓರಣಿಯುಳ್ಳದೂ ಆಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಕವಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾದಾ, ಮತ್ನು ಸಾಧನವುಳ್ಳವು ಎಂದು ಎರಡನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಸಾಂಘಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದೊಳಗೆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯಷ್ಟೇ! ಒಂದು ರಲ್ಲಿ ಸಾಧನ ಸಹಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹಲವು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹಗುರಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೆ ಬಾಕುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದೊಳಗೆ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದೆಂದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಾಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ- ಇವುಗಳು ಮುಂದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಕುಣಿತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವವು. ಆಸನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶ್ವಸನ ವಿಶಿಷ್ಟ ನಮಸ್ಕಾರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧನ-ಸಹಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಲಾಠಿಯ ಕವಾಯತು, ಭಡಿ, ಲೇಝೀಮ, ಲೋಡು, ಕೋಲಾಟ, ಇವುಗಳು ಬಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಡಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಡದೆ, ಲೋಡಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಸರನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಟಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಆವಲಂಬಿಸಿರುವೆನು. ನಮ್ಮ ದಿನದ ನಡೆವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವು ಆಟಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆಂಬುದನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದೆಂದನ್ನೂ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಆಟದೊಳಗೆ ಸಡಿಲು ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟು ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಆಡುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ, ಬೈಲಾಟಗಳು ಬರುವವು; ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಹಿಂದೀ ಆಟಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ಆಟಗಳು ಅನುಪಯುಕ್ತವಿರುವವೆಂದು ಮಾತ್ರ ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಲಾಗದು; ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಖಿಲ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪರಿಷತ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಿ ಆವಲಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ, ಪುಸ್ತಕದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೇ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೈ ಊರಿಕೊಂಡಿರಬಾರದೆಂದೂ, ಅವರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆಟದ ಹೊಸ ಹೊಸ ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕೆಂದೂ, ಅದರಿಂದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿಯ ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮನೋರಂಜಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ಇವೆಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂಥ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯ ವರ್ಗವನ್ನು ನಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹಲವು ಹುಕುಮುಗಳು ಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥಕೊಟ್ಟು ಆ ಶಬ್ದ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಬ್ದಗಳೆಲ್ಲ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಎಣಿಸುವ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದು ಸ್ತಾನಿಯಿಂದಲೇ ಎಣಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ; ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾದರೂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹಿಂದುಸ್ತಾನೀ ಭಾಷೆಯ ಚ್ಚಾನವದ್ದರೆ ಉತ್ತಮವೇ.

ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಕೆಲವು ಪರಿಶಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವುಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲು ಹಲವರಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಲೇಖಕನು ಋಣಿಯಾಗಿರುವನು. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲೇನಾದರೂ ದೋಷಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಲೇಖಕನಿಗೆ ವಾಚಕರು ತಿಳಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಲೇಖಕನು ಉಪಕ್ರತನಾಗಿರುವನು.

ವರ್ಷ ಪ್ರತಿಪದೆ.

೧೮೬೨

ಶ್ರೀ. ಜಿ. ಭಾಷ್ಯ.

— — —

ಶ ರೀ ರ ಶಿ ಕ್ಷೆ

.

ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಿಸಿ, ಅದು ಬೆಳೆದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ; ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಮಾತುಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಅವೆಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನಶ್ವವಿರುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಕವಾಯತು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ತರತರದ ಆಟಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವಂಥ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಶರೀರವನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗುವವು. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯಿಸುವಂಥ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಿಯಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಬಟ್ಟು ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಅದುದರಿಂದ ನಡೆಯುವಾಗ, ಕುಳಿತಾಗ, ಎದ್ದು ನಿಂತಿರುವಾಗ, ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೇ ಆಧಾರವುಂಟಾಗಿರುವ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಯತ್ನ ಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಇನ್ನು, ಈ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗಿಡಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಯಾವ ಯಾವ ಸ್ನಾಯು (ನರ) ಗಳ, ಸಂದುಗಳ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವದೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡುವಾ.

ಪಾದ ಮತ್ತು ಹರಡಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಸಂದುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ, ಅದರಂತೆ, ಟೊಂಕದ ಮತ್ತು ತಿಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನ-ಹುರಿಯೊಳಗಿನ, ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮಣಿತವು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ತಲೆಯು ನೀಟಾಗಿ ಸಿಲ್ಲಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಲೇ ಬೆನ್ನಲುಬಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೂ ವಿಶಿಷ್ಟವೂ ಆದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ಈ ಬೆನ್ನಲುಬನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಹೀಗೆ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ, ಬೆನ್ನಲುಬಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಧಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುವುದು. (ಆಕೃತಿ ೧) ಎದ್ದು ನಿಂತಿರುವಾಗ, ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಲವಾಗಿ-ನೀಟಾಗಿ-ಇರಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಬದಿಯ ತಿಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಭಾರ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ನಿಲುವಿಕೆಯು ಕೆಡುತ್ತದೆ; ಆದಕಾರಣ, ಆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟೇ ಭಾರಹಾಕಿ, ಅದರೊಡನೆ

ಆಕೃತಿ ೧ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಗೆ ಜಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ನಿಲುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕವಾಯತವು ವಿಶೇಷ ಸಾಧಕವಿರುತ್ತದೆ; ಯಾಕಂದರೆ, ಕವಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕವಾಯತು ಮಾಡುವಾಗ ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ನಿಲುವಿಕೆಯನ್ನು ಇಡದೆ, ಅದು ನಡೆಯುವದೇ ಇಲ್ಲ; ಅಂತೆಯೇ, ಈ ನಿಲುವಿಕೆಯು ಸಾಧಿಸಿ, ಅದು ರೂಢಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಕವಾಯತಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಶರೀರದ ಮಿಕ್ಕಭಾಗದ ಶಿಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ನಿಲುವಿಕೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಸಿಯೇ ಆಯಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ನಾವು ನಡೆಯಿಸುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವದರಿಂದ ಶರೀರ ಕ್ಷೊಂದು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನಿಲುವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದು ಸಾಧಿಸಿತೆಂದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಹುಡುಗರ ಕಸುವು, ಉತ್ಸಾಹ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಲಕ್ಷಿಸಿಯೇ ಕೆಲಸ ನಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹುಡುಗರ ಕಸುವಿನ ಆಳತೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದು ಕಷ್ಟ; ಆದುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಚನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಆಳತೆಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ; ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕಸುವಿನ ಆಳತೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗುವದು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಂತೆ. ಕನ್ನಡ ಮೊದಲನೇ ಈಯತ್ತೆಯ ಹುಡುಗರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೇಳೆಯು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೨೦ ನಿಮಿಷದ್ದಿರುತ್ತದೆ; ಈ ೨೦ ನಿಮಿಷದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅವರು ದಣಿಯದೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೇಬೇಕೆಂತಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದಂಥ ಹಲವು ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಸುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಕ್ಕಳ ಕಸುವಿನ ಈ ಹದವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಅವರಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆಟಗಳನ್ನಾಡಿಸಿ, ಬೇಸರಾಗದಂತೆಯೂ ಮನಸು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಂತೆಯೂ ನೋಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ.

ಹುಡುಗರು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ, ಅವರ ಮೈಯಲ್ಲಿಯ ಕಸುವು-ಹುರುಪುಗಳು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕಸುವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ, ಅವರಿಗೆ ಬಿಡುವು (ವಿಶ್ರಾಂತಿ) ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಒಂದೆರಡು ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂಟು; ಏನೆಂದರೆ, ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ, ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವೇಳೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತದೆ; ಏಳನೆಯ ಈಯತ್ತೆಯ ಹುಡುಗನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿಯು ೩೫ ರಿಂದ ೪೦ ನಿಮಿಷ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಯಾಕಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಬರಿಯ ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನವೇ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ, ಅನನು ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ಆವಶ್ಯಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು, ಶಿಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ, ಧ್ವನಿಯು ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದರೇನೇ ಶಿಕ್ಷಣದ

ಕಾರ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯು ಗಡುಸಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕನ ಹುಕುಮುಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲಾರವು. ಕವಾಯತು ಮಾಡಿಸುವ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಧ್ವನಿಯು ಒಡೆಯದಂತೆ. ಕರ್ಕಶವಾಗದಂತೆ, ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನ ಹುಕುಮುಗಳು ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಿರುವಷ್ಟು, ಹುಡುಗರಿಂದ ತಟ್ಟನೆ ಕೆಲಸವಾಗುವದು.

ಹುಡುಗರಿಗೆ ಕಲಿಸುವಾಗ, ಶಿಕ್ಷಕನು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯವು ಬೇಸರವಾಗದಂತೆಯೂ, ಹುರುಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆಯೂ ನೋಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಹಾಗಾದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ, ಹುಡುಗರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕನ ಬೆದರಿಕೆ ತಪ್ಪಿ, ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ, ಗೊಂದಲವಾಗುವದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ಅರ್ಧಹುಡುಗರು ಕವಾಯತು ಮತ್ತೆ ಅರ್ಧಹುಡುಗರು ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕವಾಯತು ಮಾಡುವ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ನಡೆಯುವದು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು; ಯಾಕಂದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿಕೇಳಿ ಆಟಗುಳಿಗಳು; ಒಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಓರಿಗೆಯ ಹುಡುಗರು ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರನ್ನು ಬೆದರಿಸಿ ಸುಮ್ಮನಿರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಂತೆಯೇ, ಹುಡುಗರ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಿಸುವದು ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಹುಡುಗರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರವು.

ವರ್ಗದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಹುರುಳು ಹುಟ್ಟುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಟ-ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಇಷ್ಟಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಇದೀಗ ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಇನ್ನು ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಕನು ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯ ಪೂರೈಸುವದು ಅವಶ್ಯ. ಅವರಿಗೆ ಬೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನಿರಿಸುವದಲ್ಲದೆ, ಶಿಸ್ತಿನ ರುಚಿ ಹಚ್ಚಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಇದರೊಳಗೆ, ಅವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಸ್ತಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹುಡುಗರ ಮನಸಿನ ಮೇಲೆ ಬಹು ಅನಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಸ್ತಿನ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಅವರ ಮೇಲೆ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ನಡಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುವರು. ಅದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವೇ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯುವದೆಂದರೆ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನರಿತುಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಕನು ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನರಮಿಸುವಂತೆ ಯತ್ನಿಸುವದು ವಿಹಿತವು.

ಆಟಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನು ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗ

ಬೇಕೆಂದು ಹುಡುಗರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಗುಂಪು ಗೂಡಿಸುವಾಗ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನಾದ ಕಸುವಿನ ಹುಡುಗರನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಆಯಾ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕಸುವುಳ್ಳ ಹುಡುಗರು ಕಡಿಮೆ ಕಸುವಿನ ಹುಡುಗರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಶಿಕ್ಷೆ ಕೆಡಿಸಿ, ಗೊಂದಲ ನಡಿಸುವರು. ಆಯಾ ಗುಂಪಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಹುಡುಗರನ್ನೇ ಆರಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಹಿರತನ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಕೆಲಸ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರು ಹಿರಿಯ ಹುಡ್ಗರಿಯ ಮಾತು ತಟ್ಟನೆ ಕೇಳುವರು. ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಹುಡುಗರ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಅವರಿಂದಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿದ್ದುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆದುದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಕನು ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಿಸತಕ್ಕ ಮಾತುಗಳೆಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹುಡುಗರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗಿರುವಾಗಲೂ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಇರುವದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಆಗಾಗ್ಗೆ, ಮಾತು ಬಂದಾಗ, ಶಿಸ್ತಿನಿಂದಾಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಅಂತೂ, ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು, ಹಿಂದು ಮುಂದೆ ನೋಡದೆ, ಶಿಕ್ಷಕನ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆನಂದದಿಂದಲೂ ಹುರುಪಿನಿಂದಲೂ ನಡೆಯಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಚ್ಛಾಧಾರ ಕಟ್ಟುವ ಹುಡುಗರ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕು.

ಶರೀರವನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟರೀತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವೇನು ಹಿತವೇನು? ಎಂಬುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ತಿಳಿ ಹೇಳುವದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು? ಅದರ ನಿಯಮಗಳು ಯಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಅವರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಬೇಕು; ಹಾಗೆ ಹೇಳುವಾಗ, ಹಲ್ಲುತಿಕ್ಕುವದು, ಸ್ನಾನ, ಬೈಲುಹವೆ, ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆ, ರಸವುಳ್ಳ ಪೋಷಕವಾದ ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವದು, ಇವೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಟದ ರುಚಿ, ಬೆಗಟುತನ, ಕಷ್ಟತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇಂತಹ ಗುಣಗಳೊಡನೆ, ಸತ್ಯವಂತಿಕೆ, ಎದೆಗಾರಿಕೆ, ಚುರುಕುತನ, ಇವೂ ಮೈಗೂಡುವಂತೆ ಯತ್ನಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು.

ಈ ಬಗೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯು ಸಫಲವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗುವದು. ಶಿಕ್ಷಕನು ತಿರುತಿರುಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡತಕ್ಕ ಮಾತೆಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳು ಹುಡುಗರ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗಿ, ಅವು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಟಗಳೇ ಆಗುವಷ್ಟು ಮೈಯುಣಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ



ಹಿಂದಿನ ಭಾಗದೊಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಲ್ಲೇಖ ಬಂದಿದೆಯಷ್ಟೆ ! ಅದರೊಳಗೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವವು. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಎಷ್ಟೋ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಸಫಲವಾಗುವವು.

ಇನ್ನು, ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನ ಮೊದಲನೆಯ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯಮನಸಿನ ಒಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲ್ಪಡುವ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ತರಲಿಕ್ಕೆ ಬೈಲು ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ವರ್ಗಗಳು ಉತ್ತಮವಾದವುಗಳು. ಇಂತಹ ಬೈಲುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪುಟಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವದು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಈ ಲಾಭವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ನವಾದ ಶರೀರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಎಂದೂ ಮರೆಯಲಾಗದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ, ಈ ಮಾತುಗಳು ಚಿಕ್ಕತನದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಯುವವೆಂಬುದು ಸಂಶಯದ ಮಾತಾಗಿದ್ದರೂ, ಆದಷ್ಟು ಸುಲಭ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ತಿಳಿಯುವಂತಹ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕನು ತಿಳಿಸದೆ ಇರಬಾರದು. ಅವು ಬರುಬರುತ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ತಿಳಿಯುವವು.

ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶ (ಬೆಳಕು) ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಕತ್ತಲೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವವು ಚನ್ನಾಗಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ

ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಬೀಸುವ ಬೈಲುಹವೆ, ಮಧುರವೂ ರುಚಿಕರವೂ ಆದ ಅನ್ನ, ತಿಳಿಯಾದ ನೀರು, ನಿದ್ರೆಯ ರೂಪದಿಂದ ಸಿಗುವ ಪೂರ್ಣವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಇವೆಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಬಿಚ್ಚಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯದೊಳಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವವು.

ಮೇಲಿನ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ದೊರಕುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಿಯಾದ ದೇಹವುಬೇಕು. ಒಂದು ನೇಳೆ, ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಸರಿಸಿ, ಏನಾದರೂ ಬೇನೆ ಬಂದರೆ, ಅದರೊಡನೆ ಕಾದಾಡಿ ಗೆಲಿಯುವಂಥ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿ ತುಂಬುವಂಥ ಶಕ್ತಿಯ ಸಿದ್ಧತೆಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಾರಿತೋರಿಸುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ನಿಸರ್ಗವು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಶಿಕ್ಷಕನು ಮರೆಯಲಾಗದು.

ಶರೀರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸ, ಎಲುಬು, ರಕ್ತ, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಒಳಗಿಂದೊಳಗೆ ಶರೀರವು ಎಡೆಬಿಡದೆ ನಡೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ (ಸಂಸ್ಥೆಗಳ) ಅಸ್ಯೋನ್ಯ ಸಹಕಾರವು ಅವಶ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲುಬಿನ ಪಂಜರ, ಮಾಂಸವುಳ್ಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪಾಚಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಅಭಿಸರಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಇಂತಹ ಪುಷ್ಟವಾದ ದೇಹದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸು, ಮೆದುಳು, ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ಸಮೂಹ ಇವೆಲ್ಲವು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೆಲ್ಲ ತಂತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆಸಿದಾಗ, ಕರುಳುಗಳು ಒಳಗಿನ ಹೊಲಸನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿರುವವು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದರೆ, ಶರೀರವೆಂಬುದೊಂದು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಸಂಘವೇ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪೇಶಿಗಳು ಇರುವವು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇತರವಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾಯು ಪೇಶಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನಪೇಶಿಯು ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಪೇಶಿಯು ಅದಕ್ಕೂ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೇಶಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ರಕ್ತಪೇಶಿಯು ತನ್ನ ಸಂಗಡ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಒಯ್ದು ಬೇರೆ ಎರಡು ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಗುಂಟೆ ಹರಿದುಬರುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಿಳಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯುಪೇಶಿಗಳು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವು; ಅದರಂತೆಯೇ, ರಕ್ತದ ಸಂಗಡ ಹರಿಯುವ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಜ್ಞಾನಪೇಶಿಯು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ಪೇಶಿಯು ಎಳೆಕೊಂಡ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ

ಅದು ಬೆಳೆಯುವದಲ್ಲದೆ, ಕಸುವೂ ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿ ಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಜ್ಞಾನತಂತುವಿನ ಸಮೂಹವೇ ಕಾರ್ಯವನಾಗಿ, ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಒಳಗೆ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರವೇ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುವದು.

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವದರಿಂದ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗದ ಜ್ಞಾನವಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕಾರ್ಯವು ಸುಲಭವಾಗುವದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಇತ್ತ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವೂರಿಸಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಚಟಗಳು ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು.

ಬೈಲುಹವೆ, ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯವಾಗುವದಷ್ಟೇ! ಇಂಥ ಅನುಕೂಲತೆಯು ಬರಿಯ ವಿಶಾಲವಾದ ಬೈಲುಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವು. ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚನ್ನ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುವದಕ್ಕಿಂತ, ಬೈಲುಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಓಡಲಿಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವದು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಹೇಗೆ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವದು ಅಗತ್ಯ. ಎಷ್ಟೋ ಹುಡುಗರು ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರುಬಿಡುವರು; ಆದುದರಿಂದ, ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಲು ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಕುಳಿತಿರುವ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವದು. ಈ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಿಂದು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವರು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವರಿಗೆ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ಕೈವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಒರಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೈತೊಳೆಯುವದೊಂದು ಅವಶ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆಗ ಕಣ್ಣು, ಮುಖ, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಹಲ್ಲು, ಕೂದಲು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಹೊಲಸುತನದಿಂದಾಗುವ ದುಸ್ಪರಿಣಾ ಮಗಳನ್ನು ಮನಸಿಗೆ ತಟ್ಟುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಹೊಲಸು ಕೈಗಳಿಂದ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿಯುವದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು, ಬೆವರಿನಿಂದ ನಾರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನು ಇಂಗಗೊಡುವ

ವದು ಇವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಮಾಡದಂತೆ ತಿರುತಿರುಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಬೇಕಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಗುವದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇಸವನೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಲಿಸುವದರಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರಬೀಳು ವದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವದರಿಂದ ಅದು ನಿನಾರಣೆಯಾಗುವದು.

ಮಕ್ಕಳ ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಯೂ ಸಡಿಲಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು, ಬಹಳ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚು ಕಟ್ಟುತನದ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವೂರೈಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೈಸಡಿಲುಬಿಟ್ಟು ಅಡ್ಡಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವದು, ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತ್ರಾಸವಾಗುವದು. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕೆಡುವದು.

ಕಣ್ಣು, ಕೀವಿ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲಿಕ್ಕೂ, ಅದರ ಚಟವನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಲಿಕ್ಕೂ ಶಿಕ್ಷಕನು ಮರೆಯಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಅದರಂತೆಯೇ, ಕಣ್ಣು ಗಳಲ್ಲಿಯ ಪಿಚ್ಚು ಇರದಂತೆಯೂ, ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಹಾಕದಂತೆಯೂ, ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಹಾಕದಂತೆಯೂ, ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕೈಬಾಯಿಗಳನ್ನೂ ಝಳಝಳ ತೊಳ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ ಹೇಳಬೇಕು; ಅವುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು.

ನಿಜವಾಗಿ ರುಚಿಕರ ಅನ್ನಯಾವುದು. ? ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾದ ಆಹಾರ ಯಾವುದು ? ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಜ್ಞಾನಮಾಡಿಕೊಡ ಬೇಕು. ಅವರು ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುವರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಶಿಕ್ಷಕನ ಕರ್ತವ್ಯವೇ. ಊಟದೊಳಗೆ ಶಕ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಭಕ್ಷುರಿ, ಹಾಲು ಮೊಸರು, ಅದೇ ಆದೇ ತಾನೇ ಹರಿದು ತಂದ ಪಲ್ಯಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲ ಇವುಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ಅದರಂತೆ, ಹೊತ್ತೋತ್ತಿಗೆ ಊಟ, ಅವಸರದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವದು, ತುತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಸಣ್ಣಾಗಿ ಆರೆದು ನುಂಗುವದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು, ಚಹಾ, ಕಾಫಿಯಂಥ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯದಿರುವದು, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡು ತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೇಲಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವರ್ಗದೊಳಗಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ವ್ಯವಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮರಳಿ ಮರಳಿ ತಿಳಿಸುವದರಿಂದಲೂ

ಅರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಿರುಚಿಹುಟ್ಟಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ರುಚಿಹತ್ತಿ, ಅದು ಅವರಿಗೆ ಎರಡ ನೆಯ ಸ್ವಭಾವವೇ ಆಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಕವಾಯತು



ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೇ ಕವಾಯತು ಅನ್ವಬಹುದು. ಕವಾಯತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಇದು. ಕವಾಯತು ಮಾಡುವಂಥ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಂತ್ರ ಮೇಲ್ದರದ ಶಿಸ್ತು ಉಂಟಾಗಬೇಕು; ಅದು ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ನೆಲೆಯಾಗಿರಬೇಕು, ಇವೇ ಕವಾಯತಿನಿಂದ ಸಾಧಿಸತಕ್ಕ ಸಾಧ್ಯಗಳು. ಆಬ್ಲಾಧಾರಕತೆಯನ್ನು ಎರಡ ನೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿಯೇ ಕವಾಯತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ವಿದೆ. ಕವಾಯತನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಬ್ಲಾಧಾರಕತೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಾಪಲ್ಯ, ಸೈರ್ಮಲ್ಯ, ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ದೋಷಗಳಿಗಾಗಿ, ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದೂ ಒಂದು ಹಿರಿದಾದ ಸಾಧ್ಯವೇ.

ಕವಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಕುಮುಗಳೇ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳವು. ಹುಕುಮು ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏನುಮಾಡತಕ್ಕದ್ದೆಂಬುದು ತಟ್ಟನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ನಡೆದು, ಶಿಸ್ತುಭಂಗವಾಗುವದು. ಹಾಗಾದಮೇಲೆ ಕವಾಯತಿಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಕೆಡುವದು.

ಕವಾಯತಕ್ಕೆ ನಿಂತಾಗ, ಅದು ಬೇಸರವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ, ಬೇಸರಹುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ, ಶಿಸ್ತಿನ ಉದ್ದೇಶವು ಸಾಧಿಸುವದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲರುವದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಕೊಡುವ ಹುಕು ಮುಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವರು; ಇದರಿಂದ ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಶಿಸ್ತು ತಪ್ಪುವದು. ಅಂತೆಯೇ, ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಅಂಗವಿಕ್ಷೇಪ, ಚಟ

ವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆಟವಾಡಿಸಿ, ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹುರುಳು ಉಂಟಾಗುವದು.

ಕವಾಯತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಸುಲಭವಿದ್ದಷ್ಟು ಅವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳದಿರುವದು ವಿಹಿತವು. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಮಾತನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯೇಳಿ, ಅದನ್ನು ಅವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಶಿಕ್ಷಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರ.

ಕವಾಯತಿಯ ದ್ವಾರದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಾಂಘಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಾಂಘಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಿಚ್ಚು ಮಾತುಗಳು ಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಗಿಸಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಯವರು ಮತ್ತು ಗಡೆ ನಡಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಆದರೆ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಹಿಂದುಸ್ಥಾನೀ (ಹಿಂದೀ) ಶಬ್ದಗಳನ್ನೇ ಹುಕುಮಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವದು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು; ಮತ್ತು ಅದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ, ನಾವು ಈ ವಸ್ತುವೊಳಗೆ ಹಿಂದೀ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಅರ್ಥ ಸಹಿತವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಹುಕುಮುಗಳೊಡನೆ ನಡೆಯುವ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗುವದು; ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾರ್ಯವೂ ಸುಗಮವಾಗುವದು.

ಏಕ-ಕತಾರ. ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವವನನ್ನು ತನ್ನ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅವನ ಎಡಗಡೆ ಅವನಿಗಿಂತ ಗಿಡ್ಡ ಹುಡುಗನನ್ನು, ಹೀಗೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರು 'ಕದಂ ಖೋಲ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಬೇಕು.

ಹುಷ್-ಯಾರ—ಹಿಮ್ಮುಗ್ಗಲು ತಿಗಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಮೊಳ್ಳು ಮುಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಹೆಬ್ಬಿಟ್ಟುಗಳು ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ದೂರಕ್ಕಿರುವ ಎಡ ಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿ ಇರಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮುಂಗಾಲಿನೊಳಗೆ ಇತರ ಕೋನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲಿನ ಸುಮು



ಆಕೃತಿ ೨

ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಎದೆಯನ್ನು ಸೆಟಿಸಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ. ಅಲ್ಲಾಡದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆಯೇ ಇಡಬೇಕು. (ಆಕೃತಿ ೨).

ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಇಡಬೇಕು. ಉಸಿರು ಬಿಡುವದನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ನಡಿಸಬೇಕು; ಮೇಲಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡುವ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು.

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹುಡುಗರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರು ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಬೇಕು.)

ಕದಂ-ಖೋಲ— ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ೧೨ ಇಂಚು ದೂರಿಸಬೇಕು.



ಆಗ ಸಹ ಶರೀರದ ತೂಕವು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತೋಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಬಲ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು. (ಆ. ೩)

ಆ-ರಾಮ- ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಡಿಲಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಕೂಡದು; ಯಾಕಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳಲ್ಲೆಯ ಇಬ್ಬರ ಸಡುವಿನ ಅಂತರವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಕೂಡದು; ಅದರಂತೆಯೇ ನಿಂತ ಗೆರೆಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ನೋಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಕೂಡದು.

ಆಕೃತಿ ೩

ದಹಿನೆ-ಃ-ಗಾಹ-ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಗ ದೃಷ್ಟಿ

ಯನ್ನು ಕೂಡ ಬಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಹೊತಾಗಿ ಮತ್ತಾವ ಭಾಗವೂ ಅಲ್ಲಾಡಬಾರದು. (ಆಕೃತಿ ೪)

ಸಾಮೂ-ನಿಗಾಹ— ತಲೆಯನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಿ ತಿರುಗಿ, ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಬಾ ಎ-ನಿಗಾಹ— ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಅತ್ತಕಡೆಗೇ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಾಡದಂತಿಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೪

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— 'ದಹಿಸೆ' ಮತ್ತು 'ಬಾ ಎ ನಿಗಾಹ'

ಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ನಿಂತಿರುವ

ನಂಬರದ ಮೇಲಿನಹುಡುಗನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವನಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವನ ಗೆರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆ-ನಿಲುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೇ ನಂಬರಿನವನು ತಲೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವನು. ನಂಬರ ೨ ನೇ ಯವನು ೧ನೇ ನಂಬರಿನವನೊಡನೆ ತನ್ನ ಹೆಜ್ಜೆ-ನಿಲುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಹಚ್ಚಿ ನೋಡಬೇಕು. ಮೂರನೇ ನಂಬರಿನವನು ಕೂಡ ೧ನೇ ಸಂಬರಿನವನನ್ನೇ ನೋಡಿ ತನ್ನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಂತೆಯೇ ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಂಬರಿನವನು ಎರಡನೆಯವನನ್ನು ನೋಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಐದನೆಯ ನಂಬರಿನವರು ಮೂರನೆಯ ನಂಬರಿನವನೊಡನೆ, ಆರನೆಯವನು ನಾಲ್ಕನೆಯವನೊಡನೆ, ತನ್ನ ನಿಲುವಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಒಂದರೆ, ಸಾಲು ಹಿಂದು-ಮುಂದೆಯಾಗದು; ಯಾಕಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮೂರು ಮೂರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒಂದು ಸಾಲಿನವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಾಲನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತ ಹೋಗುವರು. ಇದರಿಂದ, ಸಾಲು ಸರಲವಾಗುವದು; ಮೇಲಿನ ನಂಬರಿನವನನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ತಲೆ ಬಗ್ಗಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕಾಲು ಹಿಂದೆ, ತಲೆ ಮುಂದೆ, ಅಗಿ ಸಾಲನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧಿಸದು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಡಿಯ ಸಾಲಿನವರೇ ತಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆ-ನಿಲುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.)

ನಾಸ-ಲೇವ- ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ನೆಲದ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಚಾಚ ಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮೇಲಿ ನವನ ಹೆಗಲಿಗೆ ಹತ್ತುಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಗಲ ಮೇಲೆ ಇಡಲಾಗದು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ 'ದಹಿನೆ-ನಿ-ಗಾಹ' ದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ ತನ್ನ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಅ. ೫) ೧ ನೇ ಸಂಬಂನವನು ಸ್ಥಿರ ವಾಗಿರಬೇಕು.



ಅಕೃತಿ ೫

ಹಾತ್-ನೀಛೆ- ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ-ತಂದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವಾಗ ಸವ್ಯಳ ಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಫೋಟಾಹಾತ್ ನಾಸ-ಲೇವ- ಬಲಗೈ ಬೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬಿ ರಳು ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳು ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ, ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ, 'ದಹಿನೆ-ನಿ-ಗಾಹ' ದಂತೆ ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಬಲಮೊಳಕೈ ಮೇಲಿನ ಸಂಬರಿ ನವನ ಎಡಗೈಗೆ ತಾಕಬೇಕು. ಮಾತ್ರ ಅವನ ಮೇಲೆ ಊರಿರಲಾಗದು. (ಅ. ೬)



ಅಕೃತಿ ೬

ಎಕಸೆ-ಗಿನ್-ತೀ-ಅಥವಾ ಗಿನ್-ತೀ- ಒಬ್ಬರಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಂತೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಎಣಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲರ ಧ್ವನಿಯು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವಂತೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆಗ, ತಲೆ, ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ಅಲ್ಲಾಡಕೂಡದು.

ದೋ ದೋ ಗಿನ್-ತೀ- ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಕ ದೋ-ಹೀಗೆ ಅಂಕಿ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಅಂಕಿಗಳನ್ನು

ಸೃಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಸಡಿಲು ಧನಿಯಿಂದಲೂ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಆಗ, ತಲೆ, ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಾರದು.

(ಟಿಪ್ಪಣಿ—ಇದರಂತೆಯೇ ' ತೀನ ತೀನ ಗಿನ್ ತೀ ' ಚಾರ ಚಾರ ಗಿನ್ ತೀ, ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷಕನು ಅವಶ್ಯವಿರುವಂತೆ ಗಿನತೀ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತರಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.)

.....ಕದಂ ಆ-ಗೆ—ಎಷ್ಟು ಕದಂ-ಅಂದರೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುವರೋ, ಅಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಒರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಮೊದಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವಾಗ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿಯೂ ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಇಡಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೧೪-೨೦ ಇಂಚುಗಳ ವರೆಗೆ ಅಂತರ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊದಲು, ಎತ್ತಿದ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಹಿಮ್ಮೆಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಅಂಟಿಸಿಡಬೇಕು. ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟ ಸಂತರ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ' ಹುಷ್ಕಾರ ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದು.

.....ಕದಂ-ಖೀ-ಛಿ—ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗ ಕೂಡ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗ ಹಿಂದಿನಂತೆ ೧೪-೨೦ ಇಂಚುಗಳ ವರೆಗೇ ಅಂತರ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಕೈಗಳಂತೂ ತೊಡೆಗೆ ಹತ್ತಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಪದೆ ಹಿನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮುಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವವು. ಕಾಲು ಬೋದಿಸಿ ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒರಬೇಕು.

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— ಅಂಕಿ ಎಣಿಸುತ್ತ ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದು ಮುಂದೆ ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿರುವರೋ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಅಂಕಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ' ದೋ ಕದಂ ಆಗೆ ' ಈ ಹುಕುಮಿನೊಡನೆ ಎಣಿಸುವ ಅಂಕಿಗಳು ಎಕ, ದೊ, ತೀನ, ಹೀಗೆ ಇರುವವು. ಮೂರನೇ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ, ಎತ್ತಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡದೆ, ಅದನ್ನು ಎರಡನೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.)

ಎಕೆ ಖೀಚೆ— ಈ ಹುಕುಮು ಸಮನಾದ ನಂಬರದವರನ್ನು ಕುರಿತು ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೀಚ ಬಾಚೂ— ಇದು ವಿಷಮು ಸಂಬರದವರನ್ನು ಕುರಿತು ಇದೆ.

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— 'ಏಕ-ಸೆ ಗಿನ್‌ತಿ' ಇವುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿದನಂತರ ಸಮ ಅಥವಾ ವಿಷಮು ಸಂಬರದವರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವಾಗ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಲುವಾಗಿ, ಈ ಹುಕುಮನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಮುಂದೆ ಮಾಡಿಸತಕ್ಕ ಕವಾಯತಿಯ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಆದರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆದರೆ, ಆಯಾ ಸಂಬರಿಸವರೇ ಕವಾಯತಿ ಮಾಡುವರು.)

— ಮೊದಲಿಗೆ, ಈ ಹುಕುಮುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊಂದಲವಾಗುವದು. ಆಗ, 'ಏಕ ಬೀಚ' ದೊಡನೆ ಸಮಸಂಬರವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಕಲ್ಪನೆ ಬರಲಿಕ್ಕೆ, ದೋ, ಚಾರ, ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು 'ಬೀಚ ಬಾಚೂ' ದೊಡನೆ ಏಕ, ತೀನ ಈ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಮಾಡುವ ಕವಾಯತಿಯ ಹುಕುಮು ಕೊಡಬೇಕು; ಆದರೆ, ನಿಚ್ಚಳವಾಗುವದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೆಲಸವೂ ಓರಣಿಯಿಂದ ನಡೆಯುವದು.

.....ಹಾತೆ— ಈ ಹುಕುಮನ್ನು ಮೇಲಿನ ಹುಕುಮಿನೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು, ಸ್ವತಂತ್ರ ಕೊಡಲಾಗದು: ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಲ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವರು. (ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಈ ಕೈ ಇರಬೇಕು.) ಇದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೆಂತಲೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಇಸರಿಂದ ಯಾವ ಸಂಬರದವರಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿರುವದೇ, ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವದು.

ದಹಿನೆ-ರೂಕ್— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಬೇಕು: ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವದು. (ಆ. ೭)

ಮೊದಲು, ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂಗಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಎತ್ತಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನೆತ್ತದೆ ಬಲಗಡೆಗೆ ೯೦ ಅಂಶ ಹೊರಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದಲೇ ಕಾಲುಭಾಗ ಸುತ್ತಿರುಗಬೇಕು; ಆನಂತರ, ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ



ಆಕೃತಿ ೭

ಹಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೊರಳುವಾಗ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲಾಗದು. ಪಲು ನೀಟಾಗಿಯೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಬಾವ-ರೂಕ್— ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಬೇಕು. ' ದಹಿನೆರೂಕ್ ' ದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ಆಗ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಭಾಗ ತಿರುಗಿದರಾಯಿತು. ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ೯೦° ಕೋನ, ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಕೈ ಅಂಟಿಸಿರುವುದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಲಕ್ಷ್ಯ ಸತಕ್ಕದ್ದು.

ನೀಮ-ದಹಿ-ನೆ— ' ದಹಿನೆ ರೂಕ್ ' ದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು; ಆದರೆ, ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳುವಾಗ ವೂಣ್ ೯೦° ಅಂಶ ತಿರುಗದೆ, ೪೫° ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ಹೊರಳಬೇಕು.

ನೀಮ-ಬಾವ— ' ಬಾವ ರೂಕ್ ' ದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ. ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳುವಾಗ ೯೦° ಅಂಶಗಳ ಬದಲಾಗಿ ೪೫° ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ತಿರುಗಬೇಕು.



ಅಕೃತಿ ೮

ಘೂಮಜಾವ್— ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ, ' ದಹಿನೆರೂಕ್ ' ದಂತೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಆದರೆ, ೯೦° ಅಂಶ ಹೊರಳದೆ, ೧೨೦° ಅಂಶ ಹೊರಳಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಅರ್ಧವರ್ತುಲ ತಿರುಗಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿದೋಣ, ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡೋಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. (ಆ. ೮)

(ಟಿಪ್ಪಣಿ—ದಹಿನೆ ರೂಕ್, ಬಾವ ರೂಕ್, ನೀಮದಹಿನೆ, ನೀಮಬಾವ, ಘೂಮಜಾವ್, ಈ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಅಂಕಿಗಳನ್ನೆಣಿಸಿ, ಆಯಾ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ, ಎಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂಕಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಕೆಲಸಗಳಾಗುವವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು. ಅವರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇವು ಒಮ್ಮೆ ಮನದಟ್ಟಾದವೆಂದರೆ

ಎರಡು ಅಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು—ನೆರವೇರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸುವುದು, ಎರಡನೆ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಹುಷ್ಕಾರ

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವದು. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಈ ಕೆಲಸಗಳು ಒಮ್ಮೆ ದೃಢವಾಗುವೆಂದರೆ, ಅಂಕಿ ಎಣಿಸದಲೆ ಕವಾಯತು ನಡೆಯುತ್ತದೆ.)

ತಾಲಸೆ-ಕದಂ- ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು, ಮೊದಲು ಎಡ, ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ತಂದಿಟ್ಟು, ಸರಿಯಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ-ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರ ಲಿಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ತೊಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಕಾಲನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿಟ್ಟು ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೯

(ಟಿಪ್ಪಣಿ- ಅಂಕಿಯೊಡನೆಯೇ ಕೆಲಸ ಹೊಂದಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಎರಡನೆ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಊರ ಬೇಕು.)

ಜೋಶ್-ಕದಂ- ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ೩೦ ಇಂಚಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಕು; ಇಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ವಯಸ್ಸಿನಂತೆ, ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವ ಅಂತರವು ಕಡಿಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಬಹುದು. ಒಂದು ಮಿನಿಟಿಗೆ ೧೨೦ ರಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಬೀಳತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ನಡಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ೧೮-೨೦ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವು. ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮೊದಲು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರಾ ಸಡಿಲು ಇಟ್ಟು, ಹೆಜ್ಜೆಗಳೊಡನೆ ಬೀಸುತ್ತ ಇರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಮುಂದಿಡುವಾಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ



ಆಕೃತಿ ೧೦

ಜಾಚಬೇಕು. ಅದರಂತೆಯೇ, ಬಲಗಾಲನ್ನಿಡುವಾಗ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಮೊಳಕಾಲಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟೇ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ಆ. ೧೦

ಆಹಿಸ್-ತೇ—ಜೋಶ್‌ಕದಂ ದಂತೆಯೇ ಈ ನಡಿಗೆ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ೩೦ ಇಂಚುಗಳ ಬದಲಾಗಿ, ೨೧ ಇಂಚು ಇಡಬೇಕು. ಈ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಮಿಸಿಟಿಗೆ ೧೨೦ ಇರಬೇಕು.

ಝಡಸ್-ಸೆ— ಈ ನಡಿಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ, 'ಜೋಶ್‌ಕದಂ' ದಂತೆಯೇ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ೩೦ ಇಂಚುಗಳ ಬದಲಾಗಿ, ೩೩ ಇಂಚುಗಳ ಅಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇವೂ ಮಿಸಿಟಿಗೆ ೧೨೦ ರಷ್ಟೇ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.

ಜೋರಸೆ-ಕದಂ— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆಯನ್ನೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮಿಸಿಟಿಗೆ ೧೮೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರ ೩೦ ಇಂಚುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ೪೦ ಇಂಚು ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಕೈಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಸುವಿನಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಕಾಗುವದು. ಮಿಕ್ಕ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ 'ಜೋಶ್‌ಕದಂ' ದಂತೆಯೇ.



(ಆ. ೧೧)

ಆಕೃತಿ ೧೧

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— ನಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಧಡದ ಭಾಗಗಳನ್ನು 'ಹುನ್ಕಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯಂತೆಯೇ ಇಡತಕ್ಕದ್ದು, ಇಡಿಯ ಕೈಯನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಾರದು; ಅಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಎತ್ತರಿಸಬಾರದು. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು. 'ಜೋರಸೆ ಕದಂ' ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಕ್ಕಳಿನ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತಿದಾಗ ಕೈ ಮೊಳಕೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುವದು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೀಸಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕುವಾಗ ಟಿಂಕದಿಂದಲೇ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಮೊಳಕಾಲ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬಾಗಿದುದರಿಂದಲೇ. ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕುವಾಗ, ಮೊದಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಭಾಗವು ಸೆಲೆಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಉರುಳಿಸಿ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಮತ್ತೆ ನಡಿಗೆ

ಯಾದರೂ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಬಂದೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.)

ಅಸ್ತೆ-ಕದಂ— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಸು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋಗುವಾಗ, ಅಂದರೆ ೨೦ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸು. ನಡೆಯುವಾಗ, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬಾರದು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಟಿಸಬೇಕು. ಅದರಂತೆಯೇ, ಮುಂಗಾಲನ್ನೂ ಹೊರಲು ನಡೆಯಬೇಕು. (ಆ. ೧೨)



ಅಕ್ಷತಿ ೧೨

ದಹಿನೆ-ಚಾಕ್ — ' ಬೋರಕದಂ ' ಅಥವಾ ಜೀರೆ ಕದಂ ಗಳ ಹಾಗೆ, ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗುವಾಗ, ಈ ಮುಕುಮು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಂದಿರುವ ಮುಕುಮು ಹೊರಲು ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳುವನು. ಆಗ ಅವನು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ನಾಲ್ಕು ಅಂಟು (ಫೂಟು) ತ್ರಿಜೆಯ ಪರಿಧಿ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ವರ್ತುಲದಷ್ಟು ಹೊರಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಸರಳವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಕ್ತವರೂ ಅವನನ್ನು ಮಿಂಬಾಲಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಿರುವಾಗ ಬಳಗಿ ನವನು ಬಂದು ನಾಲ್ಕುಂಶದಷ್ಟು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು. (ಆ. ೧೩)



ಅಕ್ಷತಿ ೧೩

ಬಾಯೆ-ಚಾಕ್ — ' ದಹಿನೆ ಚಾಕ್ ' ದಂತೆಯೇ ಇದೂ ಇದ್ದರೂ, ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವರು. ಅಂದರೆ, ಆ ನಡಿಗೆಯ ರೀತಿ ಬದಲಾಗುವದು. ಎಲ್ಲಾ ಫಿಗಳೂ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆಯುವರು.

ದಹಿನೆ-ಜೂಜ— ನಡೆಯುವಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ' ನೀಮ ದಹಿನೆ ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವಾಗ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಾಯೆ-ಜೂಜ— ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ' ನೀಮ ಬಾಯೆ ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

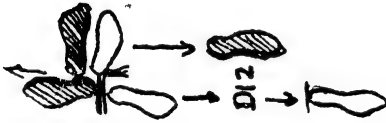
(ಟಿಪ್ಪಣಿ— ಇವೆರಡೂ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರ ದಿಕ್ಕು ಸೊಟ್ಟ ಆಗುವದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡತಕ್ಕ ಮಾತೆಂದರೆ, ಇಡಿಯ ಸಾಲಿಗೆ ಸಾಲೇ



ಆಕೃತಿ ೧೪

ಸೊಟ್ಟ ಅಂದರೆ, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕರ್ಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಅದರ ಗುಂಟೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅವರು ಮುಂದಿನ ಸಂಬಂಧ ಹಿಂದಿದೆ, 'ದಹಿಸೆಚಾಕ' ಅಥವಾ 'ಬಾಎಚಾಕ' ದಂತೆ ನಡೆಯಲಾರರು; ಅದರೆ ಹುಡುಗರಲ್ಲರೂ ಮೊದಲು 'ನೀಮ ದಹಿಸೆ' 'ನೀಮ ಬಾವ' ಯಂತೆ ಹೊರಳಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವರು. (ಅ. ೧೪)

—ನಡೆಯುವಾಗ, ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬಮ್ಮೆಲೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸುವದಿದ್ದಾಗ, 'ಘೂವರ್ಚಾವ್' ಎಂದು ಹುಕುಮು ಕೊಡಬೇಕು. (ಅ. ೧೫)



ಆಕೃತಿ ೧೫

ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಕೂಡಲೇ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಎರಡನೆಯ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ ೪೫ ಅಂಶದ ಕೋನಮಾಡದೆ, ೯೦ ಅಂಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಊರಬೇಕು. ಮೂರನೆಯ

ಅಂಕಿಯೊಡನೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಳಮಗ್ಗಲುಮಾಡಿ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಂಕಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ೯೦ ಅಂಶದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಐದನೆಯ ಅಂಕಿಗೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು 'ಜೊಶ'ಕದಂ' ದಂತೆ, ನಡೆಯುತ್ತಬೇಕು.)



ಆಕೃತಿ ೧೬

ದಹಿಸೆ—ಘೂಮಾನ್—

ಚಾಕಾ— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ 'ದಹಿಸೆ ಚಾಕ' ದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡುಸಾರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಿರಿಯ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಲೆ, ಎರಡನೆಯ ಕಾಲು

ಸುತ್ತ ತಿರುಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ತನ್ನಾರೆ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಗುವದಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಸಾಲಿನ ದಿಕ್ಕೇ ಬದಲಾಗುವದು. (ಆ. ೧೬)

ಬಾವ-ಘಮಾನ ಚಾಕ್— ' ಬಾವ ಚಾಕ್ ' ಎರಡುಸಾರೆ ಮಾಡಿದರೆ, ' ಬಾವ-ಘಮಾನ ' ಚಾಕ್ ಆಗುವದು. ಈ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಹುಕುಮಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳಾದ ವಿದ್ವಾಂಸಿಯು ಆಯಾ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ೮ ಅಡಿಯ ಅರ್ಥಸುತ್ತು ತಿರುಗಿ ಮುಂದೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆಯುವನು.

ರುಕ್-ಜಾವ್— ಯಾವುದೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ**—ನಡೆಯುವಾಗ, ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಆ ಮೇಲೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಬೇಕು.)

ಜೈಸೆ-ಫೆ— ಯಾವುದೊಂದು ಕನಾಯತು ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ತಪ್ಪಿದರೆ ಅಥವಾ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕನಾಯತು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿರುವಾಗ, ಈ ಹುಕುಮು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ತಪ್ಪುವದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

.... **ಕದಂ-ದ&-ನೆ**—ಎಷ್ಟು ಕದನು ಹೇಳಿರುವರೋ ಅಷ್ಟು ಬಲಗಡೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಬಲಗಡೆ ೧೨ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

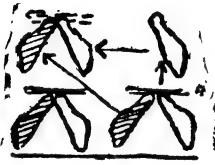
ಟಿಪ್ಪಣಿ

.... **ಕದಂ-ಬಾವ**— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಎಡಗಡೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ**— ಈ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ೧೨ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಗಿಂತ, ಒಂದೇ ಸಾರೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಬೀಳದಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆ ಸರಿಯುವದರಿಂದ ಸಾಲು ತಪ್ಪುವದು.)

ದ್ವಿ-ಕತಾರ್— ಏಕ ಕತಾರದಂತೆಯೇ ಶಿಕ್ಷಕನ ಮುಂದೆ (ಎದುರಿಗೆ), ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡುಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದು.

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನವರು 'ಗಿನತಿ' 'ನಾಪಲೇವ' ಈ ಕವಾಯತ ಮಾಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೇ! ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಂಬರವೇ ತಮ್ಮ ನಂಬರವೆಂದು ಹಿಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಎರಡೂ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರವು ಎರಡು ಕದಂ ದಷ್ಟು, ಅಂದರೆ ೬೦ ಇಂಚು ಇರ ಬೇಕು.)

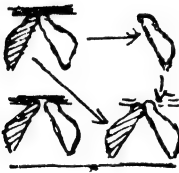


ಆಕೃತಿ ೧೭

ಚಾರ-ಬನೊ— ವಿಷಮ (ಬೆಸ) ನಂಬರಿನವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಬಿಟ್ಟು ಕದಲಬಾರದು. ಸರಿ (ಸಮ) ನಂಬರಿನವರು ಮೊದಲು ಎಡಗಾಲು ಎತ್ತಿ, ಹಿಂದಿಡ ಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಅದನ್ನು ಮೇಲಿನ ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವನ ಹಿಂದೆ ಸುಮಾರು

೩೦ ಇಂಚುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಯ್ದು ಇಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ತಿರುಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ' ಹುಷ್ಕಾರ'

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಆ. ೧೭)



ಆಕೃತಿ ೧೮

ದೊ-ಬನೊ— ಮತ್ತೆ ಎರಡು

ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಇಟ್ಟು ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕಾಲು ಬೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು (ಆ.೧೮)

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— (ಅ) ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಣಿಸತಕ್ಕ ಅಂಕಿಗಳು ಎಕ್-ದೊ-ತೀನ ಹೀಗೆ ಅಂದರೆ ಎಕ್ ಅಂಕಿಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು, ಆ ಮೇಲೆ ದೊ-ತೀನ ಹೀಗೆ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಎಕ್- -ಎಕ್-ದೊ, ಹೀಗೆ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಕ್ ಅಂಕಿಯ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕೆಲಸವು ಚನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

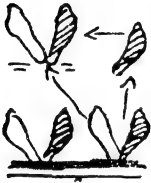
(ಬ) ಎರಡರ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮೋರೆ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೇ ನಾಲ್ಕರ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಸಾಲಿನ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾದಂತೆ ಸರಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬದ

ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ನಂಬರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿ
ದಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡಕೂಡದೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅವನು
ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿರುಗಿಸುವನು. ಸಮನಂಬರಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ
ಯು ೧ ನೇಯವನ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗು
ವನು.



ಆಕೃತಿ ೧೯

೧ ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನ ಸಾಲಿನವರು 'ದಹಿನೆ ರೂಕ್' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಎರಡನೇ ನಂಬರಿನವನು ಬಂದನೇ ನಂಬರಿನವನ ಬಲಬದಿಗೆ ಬರುವನು. ಆಗ ಅವನು ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಇಟ್ಟು, ಎಡ ಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಬೇಕು. (ಆ. ೧೯)



೨ ಶಿಕ್ಷಕನ ಕಡೆಗೆ ಸಾಲು ಬೆನ್ನುಮಾಡಿ ನಿಂತಿರು ವಾಗ ಎರಡನೇ ನಂಬರಿನವನು ೧ ನೇ ನಂಬರಿನವನ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವನು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ೧ನೇ ನಂಬರಿನವನ ಎದು ರಿಗೆ ಇರಿಸಿ, ಕಾಲು ಹೊಂದಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಆ. ೨೦)

ಆಕೃತಿ ೨೦



೩ ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರು ಸಾಲಿನವರು 'ಬಾಂ- ರೂಕ್' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ೨ ನೇ ನಂಬರಿನವನು ೧ ನೇ ನಂಬರಿನವನ ಎಡಬದಿಗೆ ಬರುವನು. ಮೊದಲು ಅವನು ಬಂದು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಹಾಕಿ, ಆ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಂದೆಗೆದು ೧ ನೇ ನಂಬರಿನವನ ಎಡಕ್ಕೆ ಇಡುವನು, ಮತ್ತು ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲು ವನು. (ಆ. ೨೧)

ಆಕೃತಿ ೨೧

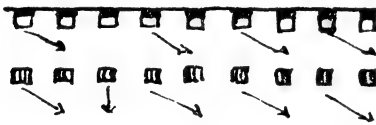
(ಕ) ನಡೆಯುವಾಗ, ಈ ಬಗೆಯ ಕವಾಯತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದ್ದರೆ, ೧ ನೇ ನಂಬರಿನವನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಆ ಮೇಲೆ, ತನ್ನ ಸ್ನೇಹದ ಮೇಲೆಯೇ ನಾಲ್ಕು ಸಾರೆ, 'ತಾಲಸೆ ಕದಂ' ಮಾಡುತ್ತ ನಿಲ್ಲು ವನು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ನಂಬರಿನವನು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬರುವನು. ಆ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡ ಮೊದಲಿನಂತೆ ತಿರುಗಿ ನಡೆಯುವರು.

(ಡ) ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ 'ಚಾರ-ಬನೊ' ಎಂಬ ಹುಕುಮು ಕೊಡುವಾಗ, ಎಲ್ಲ ಗುಂಪು ಎದುರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಬದಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಕೊನೆಯ ನಂಬರಿನವರು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇರುವರು; ಆದುದರಿಂದ, ಕೊನೆಯ ನಂಬರಿನವನು ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿಷಮವಿದ್ದರೂ, ಅವನು-ಅವನ ಮೇಲಿನವನು-ವಿಷಮ-ಸಮ- ನಂಬರಿನವರು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಕೊನೆಯ ನಂಬರಿನವನು ವಿಷಮವಿದ್ದರೂ, ಮೇಲಿನ ನಂಬರಿನವನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುವನು.)

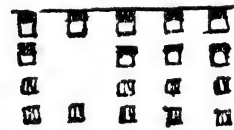
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಭಾಗ ಹರಿಯುವಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ, ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದು; ಆದರೆ ೧—೨—೩ ರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದರೆ, 'ಚಾರ ಬನೊ' ಎಂಬುದು ಕೂಡುವದೆಂತು, ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

● ಶಿಕ್ಷಕನು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನೆಂಟರ ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ಚಾರ್-ಬನೋ
ಭಾಗ, ದೋ-ಕತಾರ್ (ಆ ೨೨) (ಆ ೨೩)



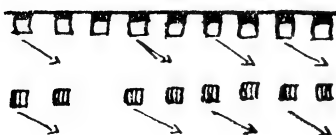
ಆಕೃತಿ ೨೨



ಆಕೃತಿ ೨೩

● ಶಿಕ್ಷಕನು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿಗೆ ೧೭ರ ಭಾಗ, ದೋಕತಾರ್ ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ಚಾರ್ ಬನೋ
(ಆ. ೨೪) (ಆ. ೨೫)



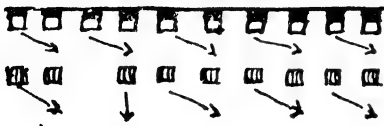
ಆಕೃತಿ ೨೪



ಆಕೃತಿ ೨೫

ಶಿಕ್ಷಕನು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ೧೯ರ ಭಾಗ
(ಅ. ೨೬)



ಆಕೃತಿ ೨೬

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ಚಾರ್-ಬನೊ
(ಅ. ೨೭)



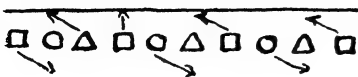
ಆಕೃತಿ ೨೭

ಅದರಂತೆಯೇ, ಯಾವ ಬದಿಗೆ ಸಾಲು ದೊಡ್ಡದಿರುವದೋ ಆ ಬದಿಗೆ ಅದು ಸಡೆಯುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಬೇಕು.

ತೀನ-ಬನೊ—‘ಚಾರಬನೊ’ ಎಂಬುದು ಚನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ, ಈ ಹುಕುಮಿನಿಂದ ಕವಾಯತು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಲು ಒಂದೇ ಇದ್ದು, ಬಹಳ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳೂ ದೊಡ್ಡವಿದ್ದರೆ, ಈ ಹುಕುಮ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಣ್ಣರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವರು. ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಿರುವಾಗ ಈ ಹುಕುಮನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಹೊಸದಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ೬ ಮಂದಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬರುವರು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಕ್-ದೊ-ತೀನ ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ‘ಗಿನತಿ’ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಎರಡು ಸಂಬರಿನವರು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವರು. ೧ ನೇ ಸಂಬರಿನವನು ೨ ನೆಯ ಸಂಬರಿನ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ೩ನೇ ಸಂಬರಿನವನು ೨ನೇ ಸಂಬರಿನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವನು. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರರಿಂದ ಭಾಗ ಹರಿಯುವ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದೆಶೆಯಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆವೇ ಹುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬಬ್ಬರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರ ದೆಸೆಯಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಾಲು, ಪೂರ್ಣಕಾಣುವಂತೆ, ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು; ಅದರಂತೆಯೇ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

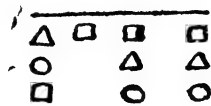
ಶಿಕ್ಷಕನು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ೧೦ರ ಭಾಗ
(ಅ. ೨೮)



ಆಕೃತಿ ೨೮

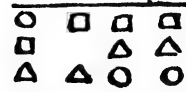
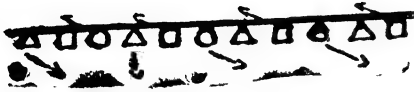
ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ತೀನ-ಬನೊ
(ಅ. ೨೯)



ಆಕೃತಿ ೨೯

ಶಿಕ್ಷಕನು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ೧೧, ರ ಭಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ತೀನ-ಬನೋ
(ಆ. ೩೦) (ಆ. ೩೧)



ಆಕೃತಿ ೩೦

ಆಕೃತಿ ೩೧

ಈ ಮೇರೆಗೆ, ' ತೀನ ಬನೋ ' ದರ ರಚನೆಯಾಗುವದು.

ನಮಸ್ತ-ತೆ- ' ಹುಸ್ಕಾರ ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ಹುಕುಮು ಮಾಡಬೇಕು. ಎಶೇಷವಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ಕವಾಯತು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಹುಕುಮು ಕೊಡುವದುಂಟು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಹೆಗಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಡಬ್ಬ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆಗ, ಕೈಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿಿದ್ದು, ಹೆಬ್ಬರಳು ಮಾತ್ರ ಕೆಳ ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದೊಡನೆ, ಕೈಯನ್ನು ಮೊದಲು ಬಗಲಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು, ಆ ಮೇಲೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ' ಹುಸ್ಕಾರ ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಆ. ೩೨)



ಆಕೃತಿ ೩೨

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— ಸಡೆಯುವಾಗ ಧ್ವಜಕ್ಕಾಗಲಿ, ಅತಿಥಿಗಳಿಗಾಗಲಿ ನಮಸ್ತೆ ಕೊಡುವದಾದರೆ, ಅವರ ಎದುರಿಗೆ ಒರುವ ಮುಂಚೆ, ಮೂರುಹೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ದಾಟಿ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ - ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವರ ಕಡೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಸಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಆರು ಹೆಜ್ಜೆ ಸಡೆದ ಬಳಿಕ, ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಡೆಯುವದು. ಕೈ ಬರಿದಾಗಿರದಿದ್ದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ, ಈ ಆರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತ ಸಡೆಯತಕ್ಕದ್ದು.)

ಕೆನಾಯತ್ - ಖಲಾಸ್ - ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ' ದಹಿಸೆ ರೂಕ್ ' ಮಾಡಿ ಎರಡುಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಫೈಲ್ - ಜಾವ್ - ಸಾಲು ಮುರಿಯಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು.



ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವು ಎಲುವು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು (ನರ) ಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಎಲುವುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆಯೇ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕಂಬದಂತೆ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಿಗೆ, ಶರೀರದ ರಚನೆಯು ಎಲುವುಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳೆಂಬ ದೃಢವಾದ ಹಗ್ಗಗಳ ಬಿಗಿತದಿಂದ ಆಗಿದೆನ್ನಬಹುದು. ಎಲುವಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದುಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಟ್ಟಿನ ಎಳೆಗಳು ಹೊಂದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಎಲುವುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಣೆಯು ಅವುಗಳ ಚಲನವಲನೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟದಾರಿಯಿಂದ ಶರೀರದ ಚಲನವಲನಗಳು ಆಗಬಲ್ಲವಲ್ಲದೆ, ಬೇಕಾದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಹೊರಮುಗ್ಗಲಿಗೆ ಮುಚಿಸುವ ವದಾಗಲಿ, ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಗ್ಗಲು ಮುಚಿಸುವದಾಗಲಿ, ಅಶಕ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳೇ; ಆದುದರಿಂದ, ಸಹಜವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬುದು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಿದ್ದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವದರಿಂದಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ; ಆದರೆ, ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೇ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ನಡಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆಯು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯ ಎಲುವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮುಂದಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗುರುಪಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯು

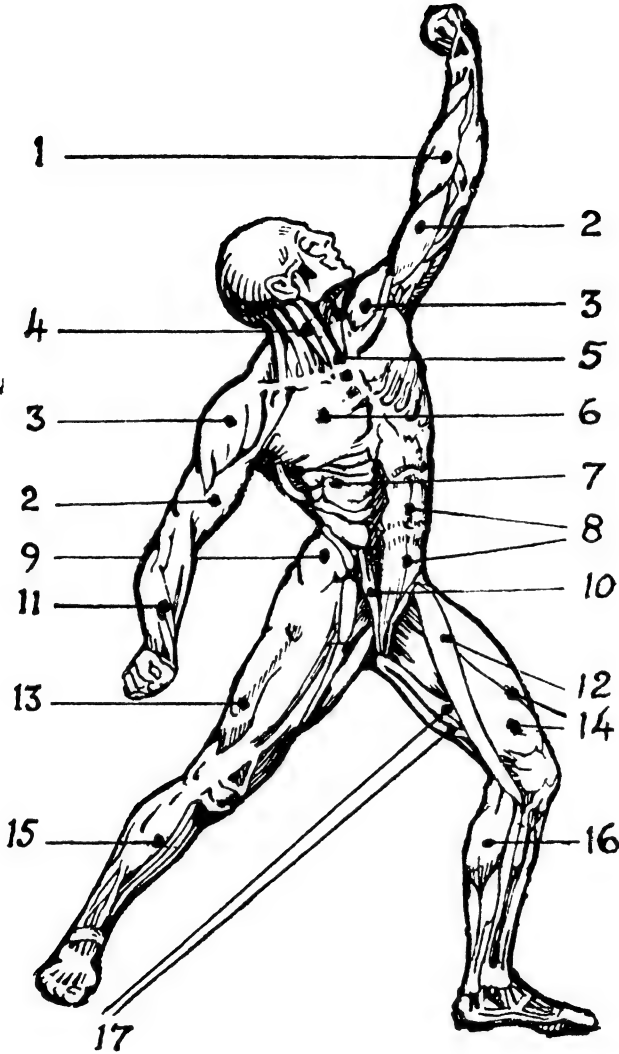
ಒಂದು ಕಟ್ಟು ಯಾವಾಗ ಮುಂದುಡಿಕೊಳ್ಳುವದೋ, ಆಗ ಅದರ ಎರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಕಟ್ಟು ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ರಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೇ ನೋಡುವಾ. ರಟ್ಟೆಯ ಮುಂಬದಿಯ ಸ್ನಾಯುವಾದ ದ್ವಿಪದವು ಯಾವಾಗ ಅಕುಂಚನ ಹೊಂದುವದೋ, ಆಗಲೇ ಮೊಳಕೈ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲಾಗುವದು; ಮತ್ತು ಆಗಲೇ ಕೈ ಚಲನವಲನಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ರಟ್ಟೆಯ ತ್ರಿಪದ ಅಂದರೆ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳೂ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಹಿಗ್ಗುವವು. ಮತ್ತು ಈ ತ್ರಿಪದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವರೆಗೇ ಎತ್ತಿದ ಕೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರುವದು. ರಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿಯು ಸಡಿಲಾದಂತೆ, ಅದು ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆ ಆಗುವದು; ಅದರಂತೆ ಮುಂಗೈ ಕೂಡ ಆಗುವದು. ಹೀಗೆಯೇ, ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಸರಿದಾಡಿ, ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಹಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಒಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು, ಅವುಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದು.

ಈ ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಚಲನವಲನಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

೧ ಉತ್ತಾನಕ— ಮೊಳಕೈಯಿಂದ ಮುಂಗೈ ವರೆಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅಂದರೆ ಅಗ್ರಹಸ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಳಕೈ ಹತ್ತರಿಸ ಸ್ನಾಯು. ಮೊಳಕೈ ಮುಂದಿನ ಕೈಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಈ ಸ್ನಾಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (೮. ೩೩-1)

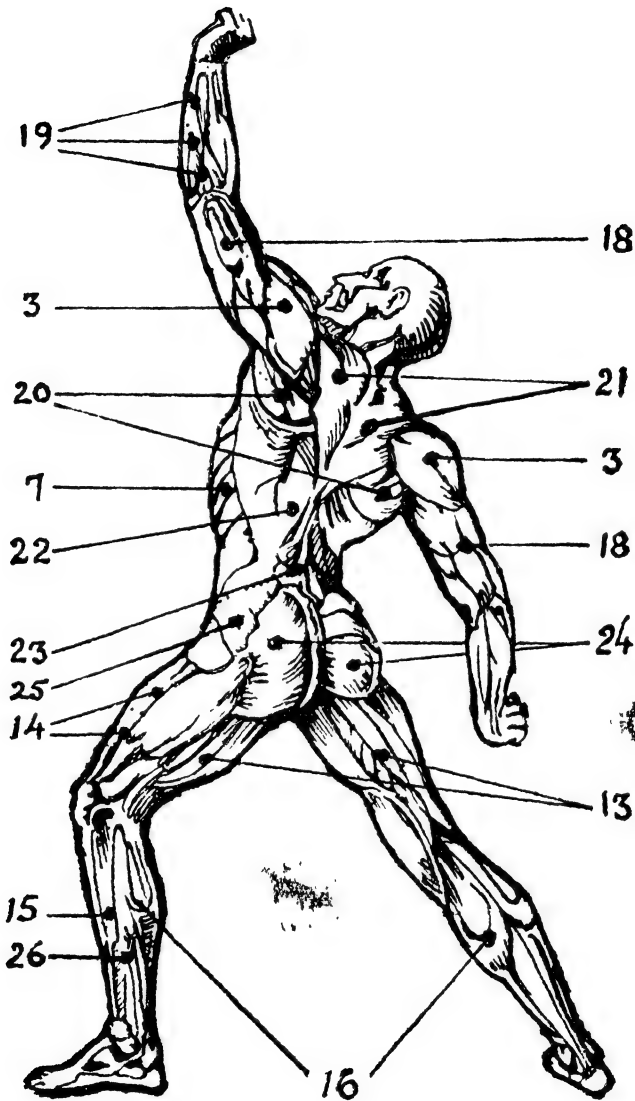
೨ ದ್ವಿಪದ— ರಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾಯು. ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಮೊಳಕೈ ವರೆಗಿನ ರಟ್ಟೆಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ನಾಯು ಉದ್ದವಾಗಿ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೊಳಕೈಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಎತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹೆಗಲಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಪಡಿಸುವದರಿಂದಲೇ ಬಿಗಿಯಾಗುವವು. (೮. ೩೩-2)

೩ ಅಧಿಸ್ಥಂಧ— ಹೆಗಲಿನ ಸಂದಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ಸ್ನಾಯುವು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂರು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ; ಇದರೊಳಗೆ ಮುಂದಿನ, ಮಗ್ಗಲಿನ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಹೀಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುವವು. ಮುಂದಿನ



ಆಕೃತಿ ೩೩

1 ಉತ್ತಾನಕ, 2 ದ್ವಿಪದಿ, 3 ಅಧಿಸ್ಕಂಧ, 4 ಅಧಿಮನ್ಯ, 5 ಮನ್ಯ, 6 ಉರೋಜ, 7 ಕರಪತ್ರಕ, 8 ಋಜುಕೌಶಿಕ, 9 ವಕ್ರಕೌಶಿಕ, 10 ಅಧಿಕಟಿರ, 11 ಪ್ರಸರಕ, 12 ಸಕಾಸ್ಥಿಧರ, 13 ದ್ವಿಪದ, ಪಾದ, 14 ಚತುಷ್ಪದ. 15 ಅಂತರ್ಜಂಘ, 16 ಪಿಂಡಕಸುತಲ, 17 ಕರಕ.



ಅಕೃತಿ ೨೪

3 ಅಧಿಸ್ಥಂಭ, 7 ಕರಪತ್ರಕ, 13 ದ್ವಿಪದಪಾದ, 14 ಚತುಷ್ಪದ, 15 ಅಂತರ್ಜಂಘ, 16 ಪಿಂಡಕ ಸುತ್ತಲ, 18 ತ್ರಿಪದ, 19 ಸಂಕೋಚಕ, 20 ಚತುರಂಗ, 12 ವಜ್ರೀ, 22 ವಿಶಾಲ, 23 ವಂಶಧರ, 24 ಅಧಿಸ್ಥಂಭ, 25 ನಿತಂಬ, 26 ಬಹಿರ್ಜಂಘ.

ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುವಿನಿಂದ ಕೈಯೆದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. (ಬದಿಯ) ಮಗ್ಗಲಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಅದೇ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಎತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪-೩)

೪ ಅಧಿಮನ್ಯ— ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯು. ಇದು ಕಿವಿಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹಾಯ್ದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಅಡ್ಡವಿರುತ್ತದೆ. ಮಗ್ಗಲಿನ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಅದೇ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ತಲೆಯು ಮಣಿಯುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಬದಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮಣಿಗಳು ಒಂದರ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಎಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟರೆ, ಇವುಗಳ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಪಕ್ಕಡಿಯ ಎಲುಬುಗಳು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಲಾಗುತ್ತವೆ. (ಆ. ೩೩-೪)

೫ ಮನ್ಯ— ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಎದುರಿನ ಸ್ನಾಯು. ಅನ್ನನಲಿಕೆಯ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗಿದೆ. ಇದರ ಆಕುಂಚನ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಅನ್ನನಲಿಕೆಯು ಈ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಹಿಂದೆ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೫)

೬ ಉರೋಜ— ಇದು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯು. ಹೆಗಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಜಗ್ಗಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟರೆ, ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇಡಿಯ ಧಡಪನ್ನೇ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವವು. (ಆ. ೩೩-೬)

೭ ಕರಪತ್ರಕ— ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗುಂಪು ಇದು. ಪಕ್ಕಡಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪಕ್ಕಡಿ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನೂಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪-೭)

೮ ಋಜುಕೌಶಿಕ— ಈ ಸ್ನಾಯು ಎದೆಯ ಎಲುಬಿನಿಂದ ಎದುರಿಗೆ ತೀರ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ನೀಟಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಪಕ್ಕಡಿ ಎಲುಬುಗಳು ಕೆಳಗೆ ಜಗ್ಗಲ್ಪಡುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮುಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಣಿಯುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೮)

೯ ವಕ್ರಕೌಶಿಕ— ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಟೊಂಕದ ಬದಿಗೆ ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವದರಿಂದ ಶರೀರವು ಅದೇ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಣಿಯುತ್ತದೆ. ಕಿಚ್ಚೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವು ಸ್ವಲ್ಪ ಎರುದ್ಧ ಬದಿಗೆ ಹೊರಳುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೯)

೧೦ ಅಧಿಕಾರಿ— ಈ ಸ್ನಾಯು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮಗ್ಗಲಿಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪಿಗಿಹಿಡಿಯುವದರಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮೇರೆಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ನೀಲಾಗಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-10)

೧೧ ಪ್ರಸರಕ— ಇದು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯು. ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ಗಣ್ಣುಗಳ ಚಲನವಲನಗಳು ಈ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಇವು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. (ಆ. ೩೩-11)

೧೨ ಸಕ್ಲೆಥಿಧರ— ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉದ್ದವಾದುದು. ಟೊಂಕದಿಂದ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಒಳಭಾಗದವರೆಗೆ ಇದೆ. ಈ ಸ್ನಾಯುವಿನಿಂದ ತೊಡೆಯನ್ನು ಮುಂದುಡಿಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಹೊರಮೈಗೆ ಚಾಚಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಒಳಮೈಗೂ ಕಾಲನ್ನು ಹೊರಳಿಸಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-12)

೧೩ ದ್ವಿಪದ ಪಾದ— ಇದು ತೊಡೆಯ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಇದೆ. ಮೊಳಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸರಳ ಆಗಬೇಕಾದರೆ, ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪-13)

೧೪ ಚತುಷ್ಪದ— ಇದು ನಾಲ್ಕು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಎದುರಿನಿಂದ ಇವು ತೊಡೆಯ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕಾಲಿನ ಪರಬೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲಿಕ್ಕೂ ತೊಡೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಇವುಗಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪-14)

೧೫ ಅಂತರ್ಜಂಘ— ಇದು ಮೊಳಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂಬದಿಗೆ ಹರಡಿನವರೆಗೆ ಎಲುಬಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹರಡು ಆಕುಂಚನವಾಗಿ ಅಂಗಾಲನ್ನೇ ಮೇಲುಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪-15)

೧೬ ಪಿಂಡಕ, ಸುತಲ— ಇವೆರಡೂ ಮೊಳಕಾಲಿನಿಂದ ಹರಡಿನ ವರೆಗೆ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಇವೆ. ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಮಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹರಡನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪-16.)

೧೭ ಕರ್ತಕ— ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾಲಿನ ಒಳಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಇವೆ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇತ್ತುವಾಗ, ಹಿಗ್ಗಿಸುವಾಗ ಅಪಕರ್ಷಕದ ಉಪಯೋಗವಾಗು

ತ್ತದೆ. ತೊಡೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಲು, ಮತ್ತು ಒಂದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ತೊಡೆ ಇಡುವಾಗ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-17)

೧೮ ತ್ರಿಪದ— ಇದೂ ಒಂದು ರಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯು. ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಮೊಳಕ್ಕೆ ವರೆಗೆ ರಟ್ಟೆಯ ಒಮ್ಮುಗ್ಗಲಿನಲ್ಲಿದೆ. ಮೊಳಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದ್ದ ಭಾಗವನ್ನು ತಿರುಗಿ ಜೋಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರಲಿಕ್ಕೆ ಇದೇ ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಗ್ರ ಹಸ್ತವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ. (ಆ. ೩೪-18.)

೧೯ ಸಂಕೋಚಕ— ಇದು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯ ಮೊರಭಾಗದ ಸ್ನಾಯು. ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆರಳಿನ ಗಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಂದುಡಿಸಲು ಇವುಗಳ ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪-19.)

೨೦ ಚತುರಂಗ— ಇದು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮತ್ತು ಹೆಗಲ ಎಲುಬುಗಳ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಗಲಿನ ಎಲುಬು ಮೇಲ್ಗಡೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪-20.)

೨೧ ವಜ್ರೀ— ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹೆಗಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮಧ್ಯದ ವರೆಗೆ ಆದೆ. ಹೆಗಲುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮುಗ್ಗಲಿಗೆ ಒಯ್ಯಲು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮಣಿಸಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಗಲಿನ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ತಿರು ಗಿಸಲು ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪-21.)

೨೨ ವಿಶಾಲ— ಇದು ಟೊಂಕದಿಂದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಬದಿಯಿಂದ ಬಗಲಿನ ವರೆಗೆ ಇದೆ. ಕೈ ನೆರವಿನಿಂದ ಮೇಲೇರಲಿಕ್ಕೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂ ರೆಯೇ ಹೆಗಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಜಗ್ಗಲಿಕ್ಕೂ ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯವಾಗು ತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪-22.)

೨೩ ವಂತಧರ— ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯು ಇದು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನಿಲಾಟಗರಿಸಲು ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪-23.)

೨೪ ಅಧಿನಿತಂಬ— ಇದು ತಿಗದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯು. ಬಾಗಿರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಸೆಟ್ಟಗಿರಿಸಲು ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೂ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ. ೩೪-24.

೨೫ ನಿತಂಬ— ಇದು ಟೊಂಕದ ಮುಗ್ಗಲಿಗಿರುವ ಸ್ನಾಯು. ಕಾಲನ್ನು

ಒಳಮೈಗೆ ತರಲು ಮತ್ತು ಒಳಮೈಯಲ್ಲಿ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿಸಲು ಈ ಸ್ನಾಯುವು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪-25.)

೨೬ ಬಹಿರ್ಜಂಘಾ— ಇವು ಮೊಳಕಾಲಿನಿಂದ ಹರಡಿನ ಕಡೆಗೆ ಮೀನಗಂಡಗಳ ಹೊರಮೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಕೆಳಗೊಂದು ಇವೆ. ಹರಡು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವಾಗ ಇವುಗಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ತೊಕು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದೇ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಉಪಯೋಗ.

(ಆ. ೩೪-26.)

ಈ ಮೇಲೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಮುಖ್ಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜಲನವಲನಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ತರದ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಅವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಬಲಿಯುವವು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿ ಮನೋಹರವಾದ ಮೈಕಟ್ಟು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವದು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಪುಷ್ಟಿ ಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ಬೇಕು. ಇವೆರಡರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶರೀರವು ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಲಕ್ಷಿಸುವದು ಅವಶ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಆದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಶಾರೀರಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ತರುವಾಗ, ಸಾಲಭ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಧಡ, ಕೈ, ಕಾಲು ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೊಂಕ ಇವುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಬೊಂಕದಲ್ಲಿ ಧಡದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲೊಂದು ಹಿಂದು-ಮುಂದೆ ಮಣಿಯುವದು. ಆದರಂತೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದು-ಮುಂದೆ ಮಣಿಸಬಹುದು. ಯಾಕಂದರೆ ಅವೆರಡೂ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಬಿನ ಮಣಿಗಳ ಸಂದುಗಳಿರುವವು. ಅವೆರಡರ ರಚನೆಯೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊದಿಕೆಯಿರುವಂತೆ ಅದು ಬೊಂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಣಿಗಳು ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ಕೂಡಿಸಿರುವಂತೆ ಬೊಂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವು. ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಮಣಿಸದಿ ನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ, ಬೊಂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಅವು ತಿರುಗಿಸ

ಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಬಾಗುವದು, ಮೈಮುರಿಯುವದು ಇಂತಹ ಅಥವಾ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿರುವ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಯಾವುದೊಂದು ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಮಾತು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಗಲಿ ಸಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಂದು ಮುಂದು ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ವೇನೆಂದರೆ, ಹೆಗಲುಗಳ ಸಂದುಗಳ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಸಂದುಗಳ ರಚನೆಯು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಕೀಲು ಸಂದುಗಳಿರುವವು. ಅದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ಸಮಾನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಮುನ್ನ ಸುವದಾಗಲಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೈ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೇತ್ತುವದಾಗಲಿ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವು.

ಮೇಲ್ಪಾಣಿಸಿದ ತತ್ವಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೊಡುವದು ಸುಲಭವಿದೆ.

ಇನ್ನು, ಧಡದ ಮೇಲು ಭಾಗದ ಅಂದರೆ ಎದೆ, ಬೆನ್ನು, ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿ ಸೋಣ. ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವಾಗ ಹೆಗಲು ಗಳ ಕೀಲುಗಳ ಆದರಂತೆಯೇ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ವೇಶೇಷ ಜಿಗಟುತ್ತವೆ ವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎದೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಮತ್ತು ಹೆಣೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಹೆಗಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಆಗತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹೆಗಲನ್ನು ಹಿಂದು ಮುಂದೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ; ಬಿಗಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ಒಗೆಯ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅದರೊಡನೆಯೇ ಒಳಗಿರುವ ಪುಪ್ಪುಸಗಳೂ ದೃಢವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವವು. ಅವುಗಳ ಸ್ಕೂಲ ಕಲ್ಪನೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದಲೇ ಕೆಲವನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಇದ ರಂತೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದುಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಠಿ, ಬಡಿಗೆ, ಲೇಝೀಮ ಇವುಗಳು; ಅಥವಾ ಸಂಯುಕ್ತ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು; ತರುವಾಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವಂತಹ ಸಮಸ್ಥಾರ, ಲೋಡು ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ ಇವುಗಳಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬೈಲಿ ನಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವದು ರಕ್ತವಿದೆ; ಒಂದುವೇಳೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಬೈಲು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾಲೆಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಅದುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕನು ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದು. ಮತ್ತೊಂದು ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಸರದಿಂದ ಸಾಧಿಸುವದು; ಅದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುವಂಥ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬೇರೆ ಇರುವವು. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವಿಕೆಯು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ತನವು ಉಂಟಾಗಿ ಶರೀರವು ಕುಟ್ಟಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಗಟ್ಟುತನ, ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸಡಿಲತನ ಹುಟ್ಟಿ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಪಲತೆಯುಂಟಾಗುವದು. ಮೊದಲನೇ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿದ್ದು, ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ಆಟ, ಕುಣಿತ, ಲಗ್ಗೆಯಂಥ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಸಮಾವೇಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಮುಂದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಟಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಸಂಘದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವದೇ ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವೆಂದರೆ, ಒಂದು ಹುಳುವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೂರಾರು ಜನರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರೊಳಗೂ ವಯಸ್ಸಿನಂತೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು—ಒಂದೇ ಕ್ರಮದಿಂದ ಇದ್ದರೆ,—ಒಂದೇ ಹುಳುವಿನಿಂದ—ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ವರ್ಗದವರು ತಮಗೆ ಯೋಗ್ಯವೆನಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲ್ಪಿಸುವಾಗ, ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಅದಾವುದೆಂದರೆ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಕೊಡತಕ್ಕ ಹುಳುಮುಗಳು ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿಯೇ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಾರ್ಯವು ಸುಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ವಿತ್ತಾರವಾದ ವರ್ಣಿಸಿಯಿಂದಲೇ ಮಾತ್ರ ಈ ಕಾರ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಅದರ ಬೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಗೊಂದಲವಾಗದು. ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ಅವರವರಿಂದ ಅವರವರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸರಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರು ಓಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಯಾಗದು.

ಇನ್ನೆಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹುಳುಮನ್ನು ಕೊಡಲು ಸುಲಭವಾಗಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಹುಳುಮುಗಳ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಹುಳುಮು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವದೆಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಗಾಗುವದು. ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲನ ವಲನಗಳನ್ನು ಸಡಿಲತಕ್ಕದ್ದೆಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವೂ ಕೂಡಲೇ ಆಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಎಲ್ಲ.

ಈ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಇದರ ಕೆಳಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬರುವವು. ಅದರಂತೆಯೇ ಎದೆ, ಇದರೊಳಗೆ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬರುವವಲ್ಲವೆ ಅದರ ಹೊತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮತ್ತು ಬಗಲೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಬರುವವು. ಅದೇ ಮೇರೆಗೆ, ಕೈಕಾಲು, ಟೊಂಕ ಮುಂತಾದವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಪಲತೆ ಉಂಟಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತೂಕದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತರದ ಬಗೆಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲುಂಟಾದ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಹರಿವಾಟವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲಿಕ್ಕೊಂದು ಉಪರಾಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಒಂದು ಲಾಭವಾಗುವದು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟು, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಸಬಲವಾಗುವಂತೆಯೂ ಅದರಿಂದ ಚಲನವಾಸನೆ ಸಡೆಯುವಂತೆಯೂ ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಣಿಸುವದು, ಅದನ್ನು ಮುರಿಯುವದು, ಅದನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವದು ಹೀಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಕಾರ್ಯವು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗುವಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಐದು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಬಗೆಯ ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ಲೀತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಎದ್ದುನಿಂತೇ ಮಾಡತಕ್ಕವು. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೈಯೂರಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಇವುಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಝಾಡಿಸಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೀಗೆ ಕೈ ಝಾಡಿಸುವದರಿಂದ ಸಿಸ್ತಿಗೆ ಭಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಿರುವದು ಅವಶ್ಯ.

ಒಂದುವೇಳೆ, ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದೇ ಉತ್ತಮ. ಇಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮದ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವದು. ಹೀಗಿದ್ದೂ, ಎದ್ದುನಿಂತು, ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದಿದ್ದಾಗ, ನಮಸ್ಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒಹಳ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಐದು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ರಚನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ ಅದರೊಳಗೆ ಎದ್ದುನಿಂತು, ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸುವ ಕಾರ್ಯವೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ತರದ್ದಾಗಿದೆ. ಒಂದುಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮೈ ಚಪಲವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಇದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ಸಮತ್ವ ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವರ್ಗದೊಳಗಿನ ಬಾಕುಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಜನ್ಮಾಗಿ ಆಗುವದು.

ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಅಂಕಿಯನ್ನೆಣಿಸಿ ಮಾಡಿಸುವದು ಸುಲಭ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮೇಲಿನಿಂದ ಒಂದೇಸಮನಾಗಿ ಎಂಟು ಅಂಕಿಯ ವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ, ಆಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಈ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ಹನ್ನೆರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ. ಒಂದುವೇಳೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಶ್ರಮವಾಗುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಅದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದನಂತರ, ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟು ಮುಂದಿನ ಅದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರವಾಗುವದು. ಮೊದಲಿನ ಐದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯೂ 'ತಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಎಲ್ಲ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 'ತಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂದು ಅವಶ್ಯವಿರುವದು. ಅಂತೆಯೇ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ 'ತಯಾರ' ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲಿನ ಐದು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕ್ರಮವು ಹೀಗಿದೆ:—
ಮೊದಲನೆಯದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಎರಡನೆಯದು ಎದೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ,

ಮುಂದಿನವರಡು ರಟ್ಟಿಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ, ಅದರ ಮುಂದಿನವರಡು ಟೊಂಕಕ್ಕಾಗಿ, ಇನ್ನೆರಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೋಸ್ಕರ, ಮತ್ತೆರಡು ಶರೀರದ ಸಮತೂಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೆ, ಕೊನೆಯದು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ವರ್ಗದ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡೆದಿದ್ದರೆ, ಆ ವರ್ಗದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹಿಂದು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇಡೀ ಸಂಘದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಿಸುವದೇ ಒಳಿತು. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿವೆ— ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅದರ ನಂಬರು, ಶರೀರದ ಭಾಗ, ಅದರೊಳಗಿನ ಪ್ರಕಾರ, ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ, ತರುವಾಯ ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಂಟರ ವರೆಗೆ ಅಂಕಿಯನ್ನೆಣಿಸುವದು, ಅದನ್ನೇ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿಗಿನಿಂದ ಮೇಲಿನ ತನಕ ಎಣಿಸುವದು, ಕೊನೆಗೆ 'ಜೈಸೆಫೆ' ಈ ಹುಕುಮು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆ ಹನ್ನೆರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕ್ರಮವು ಕೇಳಿಸಂತಿರುವದು—

ವ್ಯಾಯಾಮ	೧ ಗರ್ಜನ (ಕುತ್ತಿಗೆ)	ತಯಾರ	೧...೮	೮...೧	ಜೈಸೆಫೆ
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ಛಾತಿ (ಎದೆ)	ಪ್ರಕಾರ ೧	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ,,	ಪ್ರಕಾರ ೨	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ದಂಡ (ರಟ್ಟಿ)	ಪ್ರಕಾರ ೧	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ,,	ಪ್ರಕಾರ ೨	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ಕಮರ (ಟೊಂಕ)	ಪ್ರಕಾರ ೧	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ,,	ಪ್ರಕಾರ ೨	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ಪಾಸ (ಕಾಲು)	ಪ್ರಕಾರ ೧	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೮ ,,	ಪ್ರಕಾರ ೨	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ಕೋಲ್ (ತೂಕ)	ಪ್ರಕಾರ ೧	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ,,	ಪ್ರಕಾರ ೨	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ಶ್ವಸನ		,,	,,	,,	,,

ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಣಿಸುವ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಸಮಾಂತರದಿಂದ ಎಣಿಸುವದು ಸೆಟ್ಟಿಗೆ. ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವು ಪೂರ್ಣ ಸಾಧಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ಅಂಕಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ—ಇಮ್ಮಡಿ ಅನಕಾಶದಿಂದ—ಎಣಿಸಬೇಕು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ರಕ್ತದ ಹರಿದಾಟವು ಮೊದಲನಂತೆ ನಡೆಯದೆ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶವು ಸಾಧಿಸದು.

ಗುಂಪು ೧

•

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ೨-೪ ಅಥವಾ ೮ ಈ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತವೆ. ಆಯಾ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಮುಗಿದವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಂಟರ ವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ, ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗಿ ಎಣಿಸಬೇಕು.)

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ತಯಾರ; ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹುನ್ನಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತೊಡಕಿಸಿ, ಅವನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ ಮೂಲೆಗಳು ಒಂದು ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಗಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಂದಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು.
೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ೩. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಗ್ಗಲಿಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ೮. ೩೫



ಅಕೃತಿ ೩೬



ಅಕೃತಿ ೩೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ತಯಾರ. ಕಾಲು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬಿಡಿಸಿದ ಊರಿಡಬೇಕು. ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ೧೨ ರಿಂದ ೧೮ ಇಂಚು ಅಂತರ ಎರಬೇಕು. ಎದೆ ನೆಟಿಸಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬಿ ಹಿಡಿದು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಎದುರಿನ ವರೆಗೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು
೨. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಬೆನ್ನು ಆಕುಂಚನ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಮುಂಬದಿಗೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ಎರಡೂ ಮುಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ಗುರಿಂದ ಗಲ ಇಂಚು ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ. ೩೬

ನ್ಯಾಯಾಮ ೩ ತಯಾರ. ಕಾಲು ಒಂದ ಕೊಂದು ಬಿಡಿಸಿ ದೂರವಾಗಿಡಬೇಕು. ಪಾದ ಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಗುರಿಂದ ಗಲ ಇಂಚಿನವರೆಗೆ ಇಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಹೆಗಲಿನಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ವೇಳೆಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ೨. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಊರಿ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಕೈಗಳು ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಕಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವವು. ಆ. ೩೭



ಆಕೃತಿ ೩೭

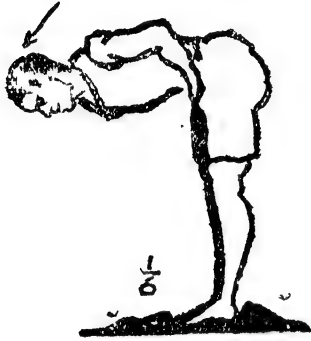


ನ್ಯಾಯಾಮ ೪ ತಯಾರ. ಕೈಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಹಿಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹಚ್ಚಿ, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ನ್ಯಾಯಾಮವು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು.

೧. ಬಲಗೈ ಮುಚ್ಚಿದ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತಂದು ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಸರಳ ಮಾಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೩೮

ವ್ಯಾಯಾಮೇ ೫ ತಯಾರ. ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಅಂಗೈಯಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಗ್ಗಲಿಗೆ ತಕ್ಕವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧. ಮುಂದೆ ಬಾಗದೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ೨. ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸುವಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೩೯



ಆಕೃತಿ ೪೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ತಯಾರ. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೩೯

೧. ಮೊಳಕಾಲು ಬಾಗಿಸದೆ, ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದೆ ಮುಣಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನಲುಬನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ತರಬೇಕು. ೨. ಟೊಂಕವು ಸರಳವಾಗಬೇಕು. ೩. ಟೊಂಕದಿಂದಲೇ ಹಿಮ್ಮೆಗ್ಗಲಿಗೆ ಮುಣಿಯಬೇಕು. ೪. ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ತಯಾರ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ೧೨ ರಿಂದ ೨೪ ಇಂಚುಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಬೇಕು.

೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ೨. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಎಡಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿರಬೇಕು. ೩. ಎಡದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಕೈ ತಂದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೧



ಆಕೃತಿ ೪೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮ ತಯಾರ. ಕೈ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು.

೧. ನಿಮಗೆ ಶಕ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಸರಳವಾಗಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ೨. ಕಾಲು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು ತಯಾರ : ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೪೨



ಆಕೃತಿ ೪೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ತಯಾರ. ಕಾಲು ಬೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹೆಗಲಿನವರೆಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ನೆಟ್ಟಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು.

೧. ಬೆಗಿದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಗಲವಾಗಿರಿಸಿ ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ೨. ತಿರುಗಿ ಬೆಗಿದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಮೀಪ ತರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನವರೆಗೆ ತರಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೪೩



ಆಕೃತಿ ೪೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೪೪

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ೧೨ ಇಂಚು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಮಣಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈ. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗೆ.



ಆಕೃತಿ ೪೫

೧. ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ೧೨ ಇಂಚು ಎತ್ತಬೇಕು. ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಮಣಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ೧೨ ಇಂಚು ಎತ್ತಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೫



ಆಕೃತಿ ೪೬

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ೯ ಇಂಚು ಅಂತರ.

೧. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಚ ತೆರೆದು ಹಿಮ್ಮಡಿ

ಗಳನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒಳಗೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ಮೂಗಿನಿಂದ ಸಾವಕಾಶ ಹವೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೭

ಗುಂಪು ೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈ. ಗರ್ಧನ (ಕೊರಳು) ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿದಿ ರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಹಾಗೇ ಇಡಬೇಕು. ತಲೆಯ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಮಿಕ್ಕ ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಾರದು.

೧. ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ತಲೆ ಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಶಕ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಹೊರಳಿಸ ಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೪೭



ಆಕೃತಿ ೪೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ಹೆಗಲುಗಳ ಪಾತಳಿ ಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಡಬ್ಬಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಬಗ್ಗಿ ಸಬೇಕು. ಆಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲುಗಳ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಹಿಂಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮು ಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೮



ಆಕೃತಿ ೪೮



ಆಕೃತಿ ೪೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ತಯಾರ. ಹೆಗಲಿಗೆ
ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು
ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಾಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೧. ಕೈಬೀಸಿ, ಎರಡೂ ಮುಂಗೈಗಳ
ನ್ನು ಎದೆ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು. ನಡುವಿನ
ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿ
ಸಬೇಕು. ಮುಂಗೈ ಡಬ್ಬುತರಬೇಕು.
೨. ಕೈಬೀಸಿ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ
ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ತಯಾರ. ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ
ಹಿಡಿದು ಹೆಗಲಿನ ಎದುರಿಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ
ಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಮೈಗೆ ಅಂಟಿ
ಕೊಂಡೇ ಇರಬೇಕು.

೧. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಇದ್ದಹಾಗೆಯೇ ಗಟ್ಟಿ
ಯಾಗಿರಿಸಿ, ಬಲಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು.
೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗೈ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಮೊಳ
ಕೈಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು. ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ
ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ
ಸಡಿಲು ಬಿಡಬಾರದು. ೪. ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ.
ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೫೦



ಆಕೃತಿ ೫೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈ ಬದಿಗೆ ಹೆಗಲುಗಳ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ
ಚಾಚಿ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಆಕುಂಚಿತವಾಗಿರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೫೦

೧. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದು ಹಾಗೇ ಅದೇ ಬದಿಯ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ ವರೆಗಿನ ರಟ್ಟೆಯಭಾಗವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ೨. ಕೈಯನ್ನು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ೩. ಬಲಗೈ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೫೧



ಆಕೃತಿ ೫೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತೆರೆದು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ತಲೆ ಎರಡೂ ರಟ್ಟೆಗಳ ಸಡುವೆ ಇಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವ ವರೆಗೆ ಮೊಳಕಾಲು ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು.

೧. ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ಕೈಯಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ೩. ಬೊಂಕವನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೫೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ತಯಾರ. ೧೮-೨೦ ಇಂಚುಗಳ ವರೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಆಗಲಾಗಿಡಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿ ಡಬ್ಬ ಹಿಡಿ

ಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿ
ಯುವವರೆಗೆ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೫೩

೧. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟು, ಟೊಂಕ
ವನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ, ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯನ್ನು
ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ.
೩. ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳುವ ಬದಲು ಎಡಬದಿಗೆ
ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿ ಎದೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ
ಪೂರ್ಣ ಬಯ್ಯಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ.
ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೫೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ
ಕೈ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು.

೧ ಬಲ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿ, ಮಂಡೆಯನ್ನು
ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚ ಬೇಕು. ಮುಂಗಾಲು ಮತ್ತು ಮುಮ್ಮಡಿ
ಗಳು ಕೆಳಬದಿಗೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಣಿದಿರಬೇಕು. ೨. ತಯಾ
ರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು
ಬಲದಂತೆಯೇ ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚ
ಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೫೪



ಆಕೃತಿ ೫೪



ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ತಯಾರ. ಕೈಗ
ಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಕೃತಿ ೫೪
ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೀಟಾಗಿರಬೇಕು.

೧. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕೂಡಬೇಕು. ಮೊಳಕಾ
ಲುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಯು
ಮುಂದೊಲಿದಿರಬಾರದು. ೨. ಮೊಳಕಾಲು ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತ
ಎಳಬೇಕು. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ

ಆಕೃತಿ ೫೫ ಮುಂದೆ ನಾಗಬೇಕು. ಆ. ೫೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೧. ಬಲಗೈಯನ್ನೇತ್ತಿತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಗ್ಗಲಿಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗೈ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮೆಗ್ಗಲು ಎತ್ತಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೫೬



ಆಕೃತಿ ೫೬

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಿರಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗೆ ಇರಲಿ.

೧. ಬಲಗೈ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗೈ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೫೭



ಆಕೃತಿ ೫೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ತಯಾರ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬಿಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ೯ ಇಂಚು ಅಂತರವಿರಲಿ. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸರಳ

ವಾಗಿರಿಸಿರಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಲಿ.



ಆಕೃತಿ ೫೮

ಗುಂಪು ೩



ಆಕೃತಿ ೫೯

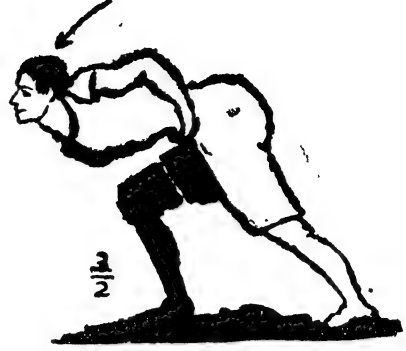
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ತಯಾರ. ಕೈ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಗರ್ಧನ (ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು) ಸ್ವಲ್ಪ ಓರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವ ವರೆಗೂ ಅದು ಹಾಗೇ ಇರಬೇಕು. ತಲೆಯು ಹೊರ್ತಾಗಿ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಭಾಗವನ್ನು ಆಲೂಡಿಸಕೂಡದು.

೧. ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಬಲಗಿವೆಯು ಬಲ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವದು
೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ೫೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ

ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೧. ಬಲವೊಳಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಮುಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಲಿಸಬೇಕು. ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿಡಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೇತ್ತಿ, ಎದುರುನೋಡಬೇಕು. ೨. ಕಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ



ಆಕೃತಿ ೬೦

ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಿ, ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ವಲಿಸಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇತ್ತಿ, ಎದುರಿಗೆ ನೋಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೫. ೬೦



ಆಕೃತಿ ೬೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ತಯಾರ. ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಎದುರಿಗೆ ತಂದು ಅಂಟಿಸಬೇಕು.

೧. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಒಳಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ೫. ೬೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಸದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ



ಆಕೃತಿ ೬೨

ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಗಿ
ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿ
ರಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಹೆಬ್ಬರಳು ಹೊರ
ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಅಗಲುವಾಡಿ,
ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಮೊಳಕೈವರೆಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ
ಡಬೇಕು.

೧. ಬಲಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ,
ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಲ ಭುಜಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಸ
ಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಮೊಳ
ಕೈ ಬಾಗಿಸಿ, ಅದರ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಹೆಗಲಿಗೆ ಹತ್ತಿಸಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ
ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೨



ಆಕೃತಿ ೬೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ತಯಾರ. ಹೆಗಲಿನ
ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಚಾಚ
ಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ,
ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಡಬೇಕು.

೧. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿ
ಯಲ್ಲಿ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ
ವರೆಗಿನ ರಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ
ಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಮುಟ್ಟಿ
ಗೆಯನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ೪.
ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಸಿ



ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ತಲೆಯು ಎರಡೂ ರಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿಡಬೇಕು.

೧. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಲಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬಗ್ಗಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಎಡಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಶಕ್ತವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಗ್ಗಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ತಯಾರ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರ, ೨೦-೨೪

ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲು ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು.



೧. ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿ, ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಡಪಾದಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೫

ಆಕೃತಿ ೬೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು.

೧. ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲ ಮಂಡೆಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಿಡಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರ. ಮುಂ. ಆ. ೬೬ ಆಕೃತಿ ೬೬



ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈ ಎದುರಿಗೆ ಚಾಚಿ, ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬಹಿಡಿಯ ಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ನೇರವಾಗಿಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೬೭

೧. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಜಾಗದೆ, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತಯಾರ. ಕೈ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೬೮

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಟೊಂಕಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎತ್ತಬೇಕು; ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸ ಕೂಡದು. ನೀಟಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ೨.



ಆಕೃತಿ ೬೯

ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ

೩. ಎಡಗಾ

ಲನ್ನು ಎಡ

ಗಡೆ ಮೇಲೆತ್ತ

ಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು.

೪. ತಯಾರ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಲಿ.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಟೊಂಕದ

ವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಗಿ ಸ
ಬೇಡಿರಿ. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗಾ
ಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ೪. ತಯಾರ.
ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಆ. ೬೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ತಯಾರ. ಕಾಲು
ಚಾಚಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೯-೧೨ ಇಂಚು
ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವ
ವರೆಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಇರಲಿ. ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿರಿ.

೧. ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದು
ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತಂದು
ಅಂಗೈ ಡಬ್ಬಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ
ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಹೆಗಲಿನ
ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಕೈಬಂದಮೇಲೆ ತಡೆಯಬೇಕು. ೨. ಶ್ವಾಸಬಿಡುತ್ತ (ಮೂಗಿ
ನಿಂದ) ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೦



ಆಕೃತಿ ೭೦

ಗುಂಪು ೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ
ಇಡಿರಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಿರಲಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿಹಿಡಿ
ಯಿರಿ. ತಲೆಯ ಹೊತಾಗಿ ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನು
ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಡಿರಿ.

೧. ಗದ್ದವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ತಲೆ
ಯನ್ನು ಮುಮ್ಮಗ್ಗಲು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಾಗಿಸಬೇಕು.
೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ,
ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಾಗಿಸ
ಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೭೧



ಆಕೃತಿ ೭೧

ನ್ಯಾಯಾನು ೨ ತಯಾರ. ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಬಗಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ಗ. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಇರಿಸಿ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು; ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು.

೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗೈ ಎದುರಿಗೆ ತಂದು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಅ. ೭೨



ಆಕೃತಿ ೭೨

ನ್ಯಾಯಾನು ೩ ತಯಾರ. ಕೈಗಳ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಗದ್ದದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸೆಟ್ಟಿಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಗ. ಎರಡೂ ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ ಶಕ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹತ್ತಿ, ಇರು ವಂತೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ೨. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ದು, ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಹಿಮ್ಮುಗ್ಗಲಿನಿಂದ ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಅ. ೭೩



ಆಕೃತಿ ೭೩

ನ್ಯಾಯಾನು ೪ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೆಗಲಿನ ಸಮಾಂತರ



ಅಶ್ವತ್ಥಿ ೨೪

ದಲ್ಲಿ ಬದಿಗೆ ಡಬ್ಬಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಬಲಬಗಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ೨. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎಡ ಬಗಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೨೪

ನ್ಯಾಯಾಮು ೫
ತಯಾರ. ಬೆನ್ನು
ಹಿಂದೆ, ತಿಗಕ್ಕೆ ಸರಿ

ಯಾಗಿ ಎಡ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಬಲ ಅಂಗೈ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಲಿ.



ಅಶ್ವತ್ಥಿ ೨೫

೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಗ್ಗಲಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಮುಂದೆ. ೮. ೨೫



ಅಶ್ವತ್ಥಿ ೨೬

ನ್ಯಾಯಾಮು ೬ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಡಬ್ಬಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೨೪—೩೦ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಒಲಿಸಬಾರದು. ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಮುಚಿಸಬಾರದು.

೧. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟು, ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಲಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಬಾಗಿ, ಬಲಗೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು

ಬಲಸಾಧದ ಹತ್ತಿರ ಊರಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕಿರುವ ಎಡಮುಂಗೈ ಮೇಲೆ

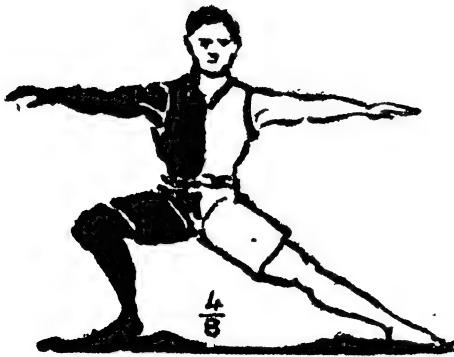


ಆಕೃತಿ ೭೭

ದೃಷ್ಟಿ ಇಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಎಡಮುಂಗೈಗೆ ಮಣೆಯ ಬೇಕು. ಎಡಮುಂಗೈ ಎಡಸಾಧದ ಹತ್ತಿರ ಸೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಲಮುಂಗೈಕಡೆ ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೭೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ೨೪—೩೦ ಇಂಚು ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸಬಾರದು.

೧. ಎದುರಿಗೆ ಮಣೆದು, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿಯ ಬೇಕು; ಆಗ ಒಲಸೈ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವದು. ಆತ್ತ ನೋಡ ಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ತಿರುಗಿ ಎದುರಿಗೆ ಮಣೆದು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎತ್ತಿದ ಎಡಗೈ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೭



ಆಕೃತಿ ೭೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮

ತಯಾರ. ೨೪—೩೦ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು ಬಿನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೈ ಬೋಲುತ್ತಿರಬೇಕು.

೧. ಬಲ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಮಣೆಸಿ, ಅದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕೆಳಗೆಕೂಡ್ರಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂಬದಿಗೆ

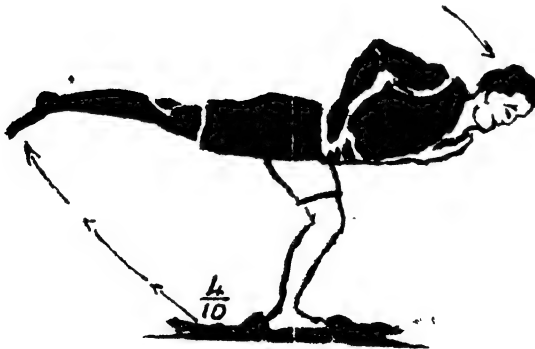
ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಡಬ್ಬಹಿಡಿದು ಚಾಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಅದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ತಕ್ಕವಿದ್ದಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ತಯಾರ ಬೆನ್ನೆ ಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ೧೮-೨೪ ಇಂಚುಗಳವರೆಗೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ದೂರಿಸ ಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮುಗ್ಗಲಿನ ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು,



೧. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನೆತ್ತದೆ, ತೊಪ್ಪೆ ಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ಒರುವಂತೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿರಡನ್ನೂ ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೯

ಅಕೃತಿ ೭೯



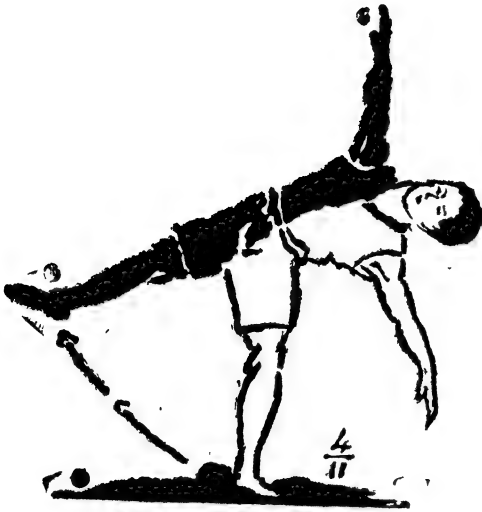
ಅಕೃತಿ ೮೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬೊಂಕದ ಮೇಲಿಡ ಬೇಕು. ಎದುರಿಗೆ ಧೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಗ್ಗಲಿಗೆ ಎತ್ತಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚ ಬೇಕು. ಅದೇ ಕಾ

ಲಕ್ಕೆ, ಮುಂದೆ ಮುಚ್ಚಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಮುಮ್ಮು ಗ್ಗಲು ಮುಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೮೧

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲ ಗಡೆ, ಬೊಂಕದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತಿ, ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಂಕದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ವನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಶಕ್ಯವಿ ದ್ದಷ್ಟು ಬಲಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗಾ ಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಎತ್ತಿ, ಬೊಂ ಕದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಬಲಿಸಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೮೧



ಆಕೃತಿ ೮೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ತಯಾರ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ೧೨ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಅಂತರವಿರ ಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಡಬ್ಬು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧. ಮೂಗಿನಿಂದ ವೀರ್ಭಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲುಗಡೆ ಒಯ್ಯ ಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನೆತ್ತಬೇಕು. ೨. ಶ್ವಾಸ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೮೨

ಗುಂಪು ೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬೊಂಕದ

ಮೇಲಿಡಿರಿ. ತಲೆಯ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಿರಿ.

೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಮೊದಲು ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ೨. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ಯಬೇಕು. ೩. ಗದ್ದವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ೬. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ಯಬೇಕು. ೭. ಗದ್ದವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ೮. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ಲ೩



ಆಕೃತಿ ಲ೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ತಯಾರ. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸರಳವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು



ಆಕೃತಿ ಲ೪

ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕಿಸಿ, ಕೈ ಎದುರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧. ಬಲವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತ ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಬಾಗಿಮತ್ತ, ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಂದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಎದೆ

ಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚ

ಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಯಿಂದ ಹಗಲಿನವರೆಗಿನ ಕೈ ಸಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ಇರಬೇಕು. ೨. ಮೊಳಕೈ ಸರಳ ಎತ್ತು ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ಲ೪



ಆಕೃತಿ ಲ೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ತಯಾರ. ಬೆನ್ನೆ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ತಿಗದ

ಮೇಲೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೧. ಬೆನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹೆಗಲಿನ ವಾತೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ದು, ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

೨. ಬೆನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಕೈಗಳನ್ನು ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ತಯಾರ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ೪ ಇಂಚು ದೂರಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳು ತೊಡೆಯ ಎದುರಿಗೆ ೯ ರಿಂದ ೧೨ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಿರಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

೧. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಗಿ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೈ ಮಣಿಸುತ್ತ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಕಡೆಗೆ ತರಬೇಕು. ೨. ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಸರಳಮಾಡುತ್ತ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲುಗಡೆ ತಂದು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೬



ಆಕೃತಿ ೮೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ತಯಾರ. ಹೆಗಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಮಗ್ಗಲು ಒಲಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಒಳಮೈಗಿ ಹಿಡ್ಡೆ ಇಡಬೇಕು.

೧. ಮೊಳಕೈ ಮಣಿಸಿ, ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಗಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಮೊಳಕೈಗಳು ತಾವೇ ಬೆನ್ನು ಕಡೆ ಮೇಲೆ ಬರುವವು. ೨. ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಜ್ಜೆಹು ಸರಳಮಾಡುತ್ತ ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೭



ಆಕೃತಿ ೮೬



ಆಕೃತಿ ೮೮

ನ್ಯಾಯಾನು ೬ ತಯಾರ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ೩೦ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಸರಳ ಮಾಡಬೇಕು.

೧. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ಮುಂದೆ ಮನೆಯಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಬಲ ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು, ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೮೮



ಆಕೃತಿ ೮೯

ನ್ಯಾಯಾನು ೭ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರ ೨೪-೩೬ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಯ್ಯಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಸೆಟ್ಟಿರಿಸಬೇಕು.

೧. ಬಲಬದಿಗೆ ಬಗ್ಗಿ ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಹಿಮ್ಮುಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಬಲ ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಬಲಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಎಡಗಡೆ ಬಾಗಬೇಕು, ಬಲಹಿಮ್ಮುಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಎಡ ಮೊಳಕೈ ಎಡಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೮೯



ನ್ಯಾಯಾನು ೮ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಆಕೃತಿ ೯೦

ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಟೊಂಕದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳು ನೆಟ್ಟಗೆ ಸೆದಿದಿರಬೇಕು. ೨. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೊರೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟು ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನೇ ಬಾಗಿಸಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತಿಗರ ಕಡೆಗೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ೩. ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಸರಳಮಾಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೫. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು, ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಂಕಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ-೯೦



ಆಕೃತಿ ೯೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ತಯಾರ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಡಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರ ೧೨ ರಿಂದ ೧೫ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಹೊರಬದಿಗಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ, ಇರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಿರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೯೨

೧. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎತ್ತಿ, ಕೆಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ತಿಗಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೨. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕೆಳಗೆ ಉರುತ್ತ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ, ೯೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎದುರಿಗೆ ನೋಡಬೇಕು.

೧. ಎಡಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದುನಿಂತು, ಬಲಗಾಲ ಎದುರಿಗೆ ಟೊಂಕದ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಒದುವಂತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಒಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಎಡಗಾಲನ್ನು

ಎದುರಿಗೆ ಟೊಂಕದ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ನೋಡಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಅ. ೯೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಾಗಿರಲಿ. ಎದುರಿಗೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

೧. ಎಡಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಟೊಂಕದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಬಲಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ, ಟೊಂಕದ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ೪. ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲ



ಆಕೃತಿ ೯೩

ಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಅ. ೯೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ತಯಾರ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೀರಿ ಜೀರಿ ಇಡಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರ ೧೨ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಾಗಿರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಿರಲಿ.



ಆಕೃತಿ ೯೪

೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಎತ್ತಿ, ಹೆಗಲಮೇಲೆ ಮತ್ತೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯು, ಅಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡ

ಬೇಕು. ೨. ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು... ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೪

ಗುಂಪು ೬

•

ನ್ಯಾಯಾನು ೧ ಚಪಲತಾಕೆ-ಲಿಯೆ ತಯಾರ. ಅಂಗಾತ ಮೂಲಗಬೇಕು. ಕೈಯಿಂದ ಬಾಕುಗಳ ಅಂಚನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೯೫

೧. ಕಾಲುಬಿತ್ತಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಿಡು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಸಡುವೆ ಹಚ್ಚ ಬೇಕು. ೨. ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೂಲಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ 'ಜೈಸಂಧಿ' ಮಾಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸಾರ ಹಂಚ್ಚಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೫

ನ್ಯಾಯಾನು ೨ ದಂಡಕೆ ಲಿಯೆ ತಯಾರ. ಬಾಕಿನ ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕೈ ಊರಿ, ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲ ಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೯೬

೧. ಸಾಧಾ ಸಾಸು ಮಾಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಂಟರ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೈಸಂಧಿ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೬

ನ್ಯಾಯಾನು ೩ ಬಾಜೂ ಓಂಕೆ-ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಬಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ದಂಡೆಗೆ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ

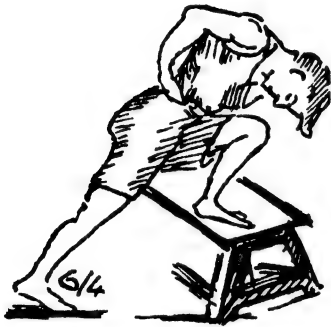
ಚಾಚಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿ, ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗಬೇಕು. ೩. ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ, ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿ, ಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೪. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಂಟರ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

‘ಜೈಸೆ ಥೆ’ ಅನ್ನುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ, ಎದ್ದು ಹುಷಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೭



ಆಕೃತಿ ೯೭



ಆಕೃತಿ ೯೮

ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೭. ತಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ೮. ಮರಳಿ, ಬಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಬೇಕು. ‘ಜೈಸೆ ಥೆ’ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೮

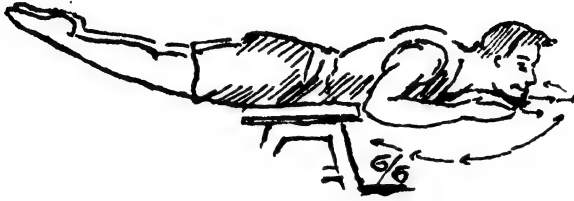
ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ತೋಲ ಸಮಾನಕೆ-ಲಿಯೆ ತಯಾರ. ಬಾಕಿನ ಮೇಲೆ ತಿಗಗಳನ್ನೂರಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಕಾಲು ಎತ್ತಿ, ಎದೆಗೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಬೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ೧. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಬಲಿ



ಆಕೃತಿ ೯೯

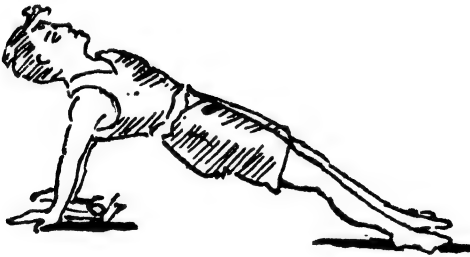
ರಬೀಕು. ೨. ಕಾಲು ಮಡಿಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೮ ರ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಜೈಸೆ ಥೆ' ಆ. ೯೯

ನ್ಯಾಯಾನು ೬ ಭಾತೀಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಬಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಡಬ್ಬ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈ ಗದ್ದದ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೦೦

೧. ಕೈ ಹಾಗೇ ಎದುರಿಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೨. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸ ಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗದ್ದದ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೮ ರ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಹುಸ್ತಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೦



ಆಕೃತಿ ೧೦೧

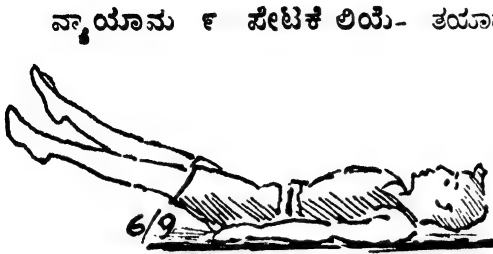
ತರಬೇಕು. ೨. ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ೮ ವರೆಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಎನ್ನು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮ ವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೧



ಆಕೃತಿ ೧೦೨

ನ್ಯಾಯಾನು ೭ ತಾನಾದೇನೆಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಮೈ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ೨. ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೮ ರ ವರೆಗೆ. 'ಜೈನೆ ಥೆ.' ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೨



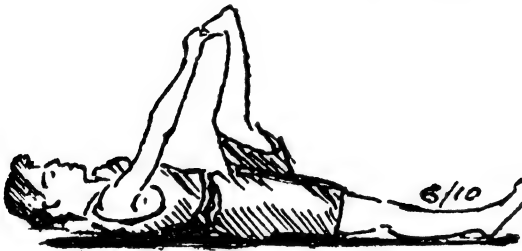
ನ್ಯಾಯಾನು ೯ ಸೇಟಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಮೈ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಕೈ ಯಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲ ಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ್ಗೆ ನೆಲ ದಿಂದ ಒಂದು ಫೂಟು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೧೦೩

೧. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶಕ್ಯ

ವಿದ್ದಷ್ಟು ಆಗಲು ಮಾಡಬೇಕು. ೨. ತಿರುಗಿ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮ ವಾಗಿ ೮ ರ ವರೆಗೆ. 'ಜೈನೆ ಥೆ.' ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೩

ನ್ಯಾಯಾನು ೧೦ ಸಾವಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ತಲೆ



ಕೆಳಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗ ಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೧೦೪

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕಾಟಕೋನವಾ ಗುವಂತೆ ಎತ್ತಿ, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೨. ಸರಿಯಾಗಬೇಕು. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ತಂದು, ಬಲಗೈ ಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೪. ಸರಳವಾಗಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ೮ ರ ವರೆಗೆ. 'ಜೈನೆ ಥೆ.' ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೪

ನ್ಯಾಯಾನು ೧೧ ಮೇರುದಂಡಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಕಾಲುಚಾಚಿ



ಆಕೃತಿ ೧೦೫

ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು.

೧. ಬಲಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು, ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ತಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ೩. ಎಡ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು, ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮಂಡೆಗೆ ತಲೆಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ಸರಳವಾಗಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೮ ರ ವರೆಗೆ. 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ಶ್ವಸನ, ತಯಾರ. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೦೬

೧. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೮ ರ ವರೆಗೆ. 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೬

ಗುಂಪು ೨



ಇದರ ಹೊರ್ತಾಗಿ, ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿ, ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೀಗೂ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಬೇಕಾದರೆ 'ಜೋಡ ವ್ಯಾಯಾಮ' ಅನ್ನುವಾ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಈ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ 'ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ' 'ಹಾತ ಬದಲ' ಎಂದು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ಬಗೆಯಿಂದಾದರೂ

ಹುಷ್ಕಾರ ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ೫-೫ ರಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ೨ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

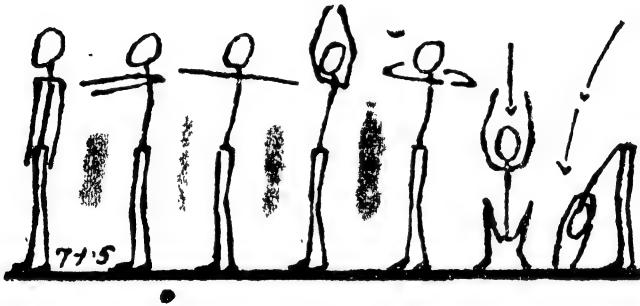
ಈ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಾಂಕೇತಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ವಾಡ್ಯಕ್ಕನುಕೂಲವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಿವೆ. ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ.

ಕೆಳಗೆ:— ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ. ೧೦೭

ಎದುರು:— ಎದೆಯ ಎದುರು. ಕೈ. ಭೂಮಿಗೆ. ಸಮಾಂತರ ಆ. ೧೦೮

ಬದಿಗೆ:— ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಬಯ್ಯಬೇಕು. ಆ. ೧೦೯

ಮೇಲೆ:— ಕೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಆ. ೧೧೦



ಆಕೃತಿ

೧೦೭ ೧೦೮ ೧೦೯ ೧೧೦ ೧೧೧ ೧೧೨ ೧೧೩.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬದಿಗೆ, ೩ ಎದುರು, ೪ ಕೆಳಗೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

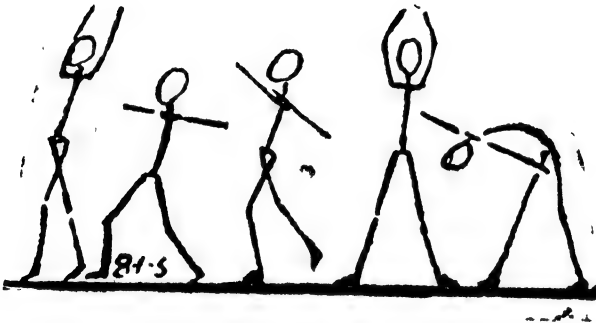
ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬದಿಗೆ ೩ ಮೇಲೆ, ೪ ಬದಿಗೆ, ೫ ಮೇಲೆ, ೬ ಬದಿಗೆ, ೭ ಎದುರು, ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬದಿಗೆ, ೩ ಮೊಳಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿ ಸುವದು, ೪ ಕೈ ನೀಟಾಗಿ, ೫ ಕೈ ಬಾಗಿಸುವದು, ೬ ಕೈ ನೀಟಾಗಿ, ೭ ಎದುರು, ೮ ಕೆಳಗೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬದಿಗೆ, ೩ ಕೂತು ಕೈ ಮೇಲೆ ೪ ಬದಿಗೆ, ೫ ಕುಳಿತು, ಕೈ ಮೇಲೆ, ೬ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಬದಿಗೆ ೭ ಎದುರು, ೮ ಕೆಳಗೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ೧ ಎದುರು, ೨ ಮೇಲೆ, ೩ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಉರುವದು. ೪ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಮೇಲೆ, ೫ ಬಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕೈ ೬ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೈ ಮೇಲೆ, ೭ ಎದುರು, ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೩

ಗುಂಪು ೮



ಆಕೃತಿ

೧೧೪

೧೧೫

೧೧೬

೧೧೭

೧೧೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ. ಮೊಳಕಾಲು ಮುರಿಸಿರಿ. ಕೈ ಬದಿಗೆ, ೩ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿರಿ, ಕೈ ಎದುರು. ೪ ಕೆಳಗೆ. ೫ ಎದುರಿಗೆ. ೬ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ, ಕೈಮಗ್ಗಲಿಗೆ. ೭ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಎದುರಿಗೆ ಕೈ, ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ೧ ಎದುರಿಗೆ, ೨ ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ. ಬಲ ಕೈ ಹಿಂದೆ. ೩ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಕೈ ಎದುರಿಗೆ. ೪ ಕೆಳಗೆ ೫ ಎದುರಿಗೆ. ೬ ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ. ಎಡಗೈ ಹಿಂದೆ. ೭ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಕೈ ಎದುರು. ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬದಿಗೆ, ೩ ಜಿಗಿದು, ಕಾಲು ಅಗಲಿಸಿ, ಕೈ ಬದಿಗೆ. ೫ ಜಿಗಿದು ಕೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ. ೬ ಜಿಗಿದು, ಕಾಲು ಅಗಲಿಸಿ, ಬದಿಗೆ, ೭ ಎದುರು, ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೬

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ೧ ಎದುರು. ೨ ಜಿಗಿದು, ಕಾಲು ಬದಿಗೆ, ಕೈ ಬದಿಗೆ. ೩ ಬೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಎದುರಿಗೆ ಮುಣಿಯುವದು. ೪ ನೀಟಾಗಿ, ಎದುರಿಗೆ. ೫ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮುಂದೆ ಜಾಗುವದು. ೬ ನೀಟಾಗಿ, ಎದುರಿಗೆ. ೭ ಜಿಗಿದು ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ. ಕೈ ಎದುರಿಗೆ. ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ೧ ಎದುರು. ೨ ಬದಿಗೆ, ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ. ೩ ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳುವದು. ೪ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಕೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫ ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ತಿರುಗಿ ಕೈ ಬದಿಗೆ, ೬ ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ೭ ಸಂಬರಿಸ ಸ್ಥಿತಿ. ೮ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಎದುರಿಗೆ. ೯ ಕೆಳಗೆ. ಇದೇ ಮೇರೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೮. ಬೇರೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಹಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಇವುಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ೮ ಅಂಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ, ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರಾಯಿತು. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುವದು; ಕೈಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿ ಇರಬಾರದು. ಇದರಂತೆಯೇ, ಚಪ್ಪಾಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಇದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಚಪ್ಪಾಳೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸಬಾರದು ಅಂದರಾಯಿತು. ಹೀಗೆ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದ್ದು, ಇದರೊಳಗೆ ಬಂದೆರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯುತ್ತ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡಿಸಬಹುದು.

ಆಸನಗಳು

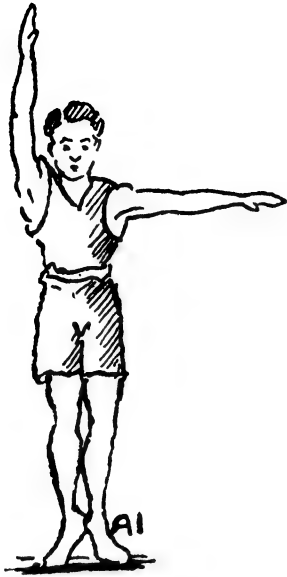


ಮಿಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ, ಆಸನಗಳೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ತರದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳಿರುವವು. ಇವುಗಳನ್ನು ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಕೂಡಿ, ಅಥವಾ ವರ್ಗದ ಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಂತೆ, ಆಸನಗಳಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಗುಣವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಶರೀರವು ಸಡಿಲಾಗಿ, ಚಪಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾದ ಬೆನ್ನೆಲು ಬಿನ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ, ಸೌಲಭ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎದ್ದುನಿಂತು ಮಾಡತಕ್ಕ ಆಸನಗಳು, ಕುಳಿತು ಹಾಕುವ ಆಸನಗಳು, ಮಲಗಿ ಹಾಕುವ ಆಸನಗಳು. ಹೀಗೆ ಈ ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟದ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೮ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ೧ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೀಗೆ ೯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅದರಂತೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಂಘಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ೧೨೫ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಂಘಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಎದ್ದು ನಿಂತು ಹಾಕತಕ್ಕ ಆಸನಗಳು:- ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಇಟ್ಟು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಮುನ್ನೋಟ. ಶರೀರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.

ತಾಡಾಸನ-೧ ಒಲಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹೆಗಲನ್ನೂ ಪೂರಾ ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು. ೨ ಎಡಗೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೩ ಹಿಮ್ಮುಡಿಯನ್ನೆತ್ತಿ, ಮುಮ್ಮುಡಿಯ ಮೇಲೆ

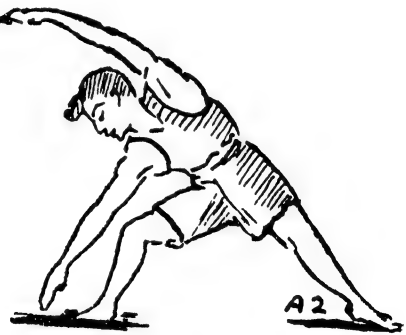


ಆಕೃತಿ ೧೧೯

ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ಎಡಗೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವುದು. ೬. ಬಲಗೈ ಬಲಕ್ಕೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ೭. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನೆತ್ತಿ ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೯. ೧೧೯

೨. ಕೋನಾಸನ- ೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ೨. ಬಲಗೈ ಬಲಗಡೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಹತ್ತರ ಊರ ಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಒಲಗಡೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಚಾಚುವುದು. ೩. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ೬. ಎಡಗೈ ಎಡಗಾಲಿನ

ಹತ್ತರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಎಡಗಡೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೭. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೯. ೧೨೦



ಆಕೃತಿ ೧೨೦

೩. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ:- ೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸದೆ, ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ೩. ತಿರುಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಹೀಗೆಯೇ, ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವಾಗ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಿ

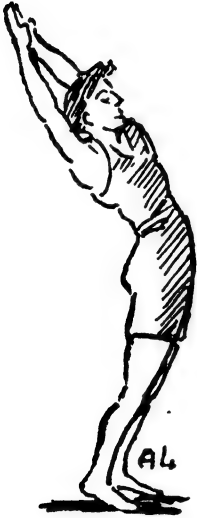


ಆಕೃತಿ ೧೨೧

ಸುವದು. ಮುಂದೆ ಬಾಗುವಾಗ, ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಡುವಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಸತಕ್ಕದ್ದು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೧

೪. ಉದ್ವಹಸ್ತಾಸನ:- ೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬೊಂಕವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ೩. ಮೊದಲಿನಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದೇ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೨



ಆಕೃತಿ ೧೨೨

೫. ಗರುಡಾಸನ:- ೧. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸುತ್ತ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಎಡಗಾಲು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ೨. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಗೈಗೆ ತೊಡಕಿಸಿ, ಎತ್ತಿ, ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಡ ಅಂಗೈ



ಆಕೃತಿ ೧೨೩

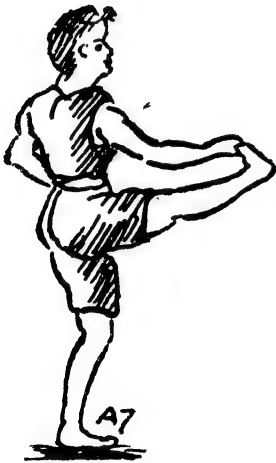
ಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಸಬೇಕು. ೩. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ೬. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಗೈಗೆ ಸುತ್ತ ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಡಗೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲ

ಅಂಗೈಗೆ ಅಂಟಿಸಬೇಕು. ೭. ಕಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೩



ಆಕೃತಿ ೧೨೪

೬. ವಾತಾಯನಾಸನ:- ೧. ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡದ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ೨. ಕೈಮುಗಿದು ಕೆಳಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಳಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತುವದು. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೫. ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ೬. ಕೈಮುಗಿದು ಕೆಳಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೭. ಕಾಲು ನೀಟಾಗಿರಿಸಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವದು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೪



ಆಕೃತಿ ೧೨೫

೭. ಹಸ್ತಪಾದ ಅಂಗುಷ್ಠಾಸನ:- ೧. ಬಲದ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಂದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬಟ್ಟನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ಬಲಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸರಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ೩. ತಿರಿಗಿ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತರ ತರಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ಎಡ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರಕೆ ತಂದು, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೬. ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು. ೭. ಮರಳಿ, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರಕೆ ತರಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೫



ಆಕೃತಿ ೧೨೬

೮. ಉತ್ಕಟಾಸನ:- ೧. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರುವಾಗಲೇ ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಬೇಕು. ತೊಡೆ

ಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ತರಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದರಂತೆ, ಬೆನ್ನೆಲು ಬನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ, ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮುಂದೆ ಜಾಗಿಸಲಾಗದು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒರಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ ಲ ರ ವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೬

ಕುಳಿತು ಹಾಕುವ ಆಸನಗಳು:— ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕುಳಿತು, ಬಲಮೊಳಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ತಿಗವನ್ನು ಊರಬೇಕು. ಎಡಮೊಳಕಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಎಡಗೈ ಎಡದ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೨೭



೧. ಉತ್ತಿತ ಪದ್ಮಾಸನ:— ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕೂಡಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ೨. ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಅವುಗಳ ಬಲದಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೩. ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿರಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ಕಾಲು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಬೇಕು. ೬. ಕೈ ಊರಿ ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆಬೇಕು. ೭. ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿರಬೇಕು. ೮. ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೮

ಆಕೃತಿ ೧೨೭



ಆಕೃತಿ ೧೨೮

೨. ಯೋಗಮುದ್ರಾ:— ೧. ಪದ್ಮಾಸನಹಾಕಿ ಕೂಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಡಬ್ಬು ಇಡಬೇಕು. ೨. ಮುಂದೆ, ಬಗ್ಗಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ತಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೩. ಮರಳಿ, ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬೇಕು. ೪. ಮುಂದೆ ಜಾಗಿ, ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೯



ಆಕೃತಿ ೧೨೯

೩. ಬಕಾಸನ:— ೧. ಪಾದ ಊರಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಕೈ ಊರಬೇಕು. ೨. ರಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಟ್ಟು ನೆಲದಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನೆತ್ತಬೇಕು; ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೩. ಮತ್ತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಕೂಡಬೇಕು. ೫. ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗಿರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ೮



ಆಕೃತಿ ೧೩೦

ವರೆಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಅನ್ನುತ್ತ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂಟನೇ ಅಂಕಿಗೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೦

೪. ಉಷ್ಣಾಸನ:— ೧. ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಕೂಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಊರಬೇಕು. ೨. ತಿಗಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಬಯ್ಯಬೇಕು. ೩. ಮತ್ತೆ ಅಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ತಿಗಗಳನ್ನು ಟ್ಟು, ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೪. ತಿಗಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ೮ ರ ವರೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ೮.



ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೧

ಆಕೃತಿ ೧೩೧

೫. ಆಕರ್ಣ ಧನುಷ್ಯಾಸನ:— ೧. ಕಾಲುಚಾಚಿ ಕೂಡಬೇಕು. ೨. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೩. ಎಡಗೈ ಎಡಕಿವಿಯ



ವರೆಗೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಡಬೇಕು. ೪. ಮತ್ತೆ ಕಾಲುರಿ

ಆಕೃತಿ ೧೩೨

ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೫. ಎಡಗೈ ಕೆಳಗೆ ಬಲಗೈ ಬರುವಂತೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೬. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಿವಿಯ ವರೆಗೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ೭. ತಿರುಗಿ ಕಾಲುಚಾಚಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೨



ಆಕೃತಿ ೧೩೩

೬. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ:-

೧. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಕುಳಿರುಬೇಕು. ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತದೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೩. ತಿರುಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗಬೇಕು. ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ೪. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನ ತುದಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೩



ಆಕೃತಿ ೧೩೪

೭. ಅರ್ಧಮತ್ಸೇಂದ್ರಾಸನ:-

೧. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಅಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿರುಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಮೊಳಕಾಲಿನ ಎಡಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಊರಬೇಕು. ೨. ಎಡಗೈಯನ್ನು ನೀಟಾಗಿದ್ದ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಕ್ಕೊಂಡು ಬಲಪಾದದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಎಡತೊಡೆಯ ಸಂದಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ೩. ಕೈಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬೇಕು. ೪.

ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ೫. ಬಲಪಾದದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲಮೊಳಕಾಲಿನ ಬಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೬. ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೀಟಾಗಿಟ್ಟು, ಮೊಳಕಾಲಿನ ಎಡಗಡೆ ಒಯ್ದು, ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಿನ್ನಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಬಲತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ೭. ಕೈಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬೇಕು. ೮. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಂತೆ ಪುನಃ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೪

೮. ಸಿಂಹಾಸನ:- ೧. ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು.

‘ಅಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೂಡಬೇಕು. ೨. ಬಾಯ್ತೆರೆದು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಣಿಯಗೊಡದಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿರಬೇಕು. ೩. ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ಬಾಯ್ತೆರೆದು ಮತ್ತೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಹೀಗೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ಆ ಮೇಲೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೫



ಆಕೃತಿ ೧೩೫

ಆಡ್ಡ ಬಿದ್ದು ಹಾಕುವ ಆಸನಗಳು:— ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಎರಡನೆಯಭಾಗದಂತೆ ಅಂದರೆ, ಕುಳಿತು. ಹಾಕುವ ಆಸನಗಳಂತೆ.



ಆಕೃತಿ ೧೩೬

೧. ಉತ್ತಾನಸಾದಾ

ಸನ:— ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಟ್ಟನೆ ಉದ್ದ ಮಾಡಿ, ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರ

ಬೇಕು. ೨. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದಿಂದ ಮುಂದೆ ೩೦ ಅಂಶ ಕೋನವಾಗುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕಿತ್ತುಬೇಕು. ೩. ಮತ್ತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪ ಮತ್ತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೬

೨. ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ:— ೧. ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆಕೂಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ತಿಗವನ್ನಿಡಬೇಕು. ೨. ನೆಟ್ಟಗೆ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು. ೩. ಮತ್ತೆ ಎದ್ದು ಕೂಡಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ಮಲಗಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೩೭

ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೭



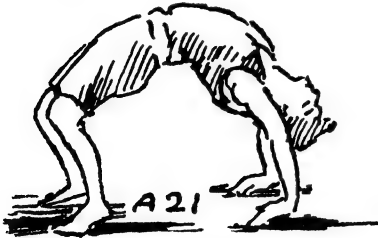
ಆಕೃತಿ ೧೩೮

೩. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ:— ೧. ಕಾಲು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ೨. ಕೈಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಟೊಂಕ ಇವುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾರವು ತಲೆ ಮತ್ತು ಹೆಗಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವದು. ೩. ತಿರುಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ಕಾಲು ಮತ್ತು ಟೊಂಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಕ್ಕೇತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೧೩೮



ಆಕೃತಿ ೧೩೯

೪. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ:— ೧. ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ತಲೆ ಎತ್ತಿ, ಗದ್ದವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋಸದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಎತ್ತಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಊರಬೇಕು. ೩. ಗದ್ದವನ್ನು ಸರಳವಾಡಗಿಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ, ದೇಹದೊಡನೆ ಗದ್ದವನ್ನು ಕಾಟಕೋಸ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೧೩೯



ಆಕೃತಿ ೧೪೦

೫. ಚಕ್ರಾಸನ:— ೧. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು. ಕಾಲುಮಡಚಿ ಪಾದಗಳೂ ತಿಗಗಳ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಬದಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ಟೊಂಕವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಎತ್ತಬೇಕು. ೩. ಟೊಂಕವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೪. ಮತ್ತೆ ಟೊಂಕವನ್ನು

ಮೇಲಿಕ್ಕೇತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ೮. ೧೪೦

೩. ಸರ್ಪಾಸನ:— ೧. ಡಬ್ಬ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ



ಆಕೃತಿ ೧೪೧

ಬದಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ೨. ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಹೊಕ್ಕುಳದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೩. ತಿರುಗಿ ಎದೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ಆ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ

ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೪೧

೩. ಶಲಭಾಸನ:— ೧. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಡಬ್ಬ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ

ಊರಬೇಕು. ೨. ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೩. ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ



ಆಕೃತಿ ೨೪೨

ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೪೨

೮. ನುಯೂರಾಸನ:— ೧. ತುದಿಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿರಬೇಕು.

ಎರಡೂ ಮೊಳಕ್ಕೆ ಗಳನ್ನು ಹೊರ ಮಗ್ಗಲು ಹೆಚ್ಚುಟ್ಟು ಬರುವಂತೆ ಹೊಕ್ಕು



ಆಕೃತಿ ೧೪೩

ಳದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಚಾಚಿ

ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೩. ತಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೪. ಮತ್ತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೯. ೧೪೩

ಮೇಲಾಣಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಂದೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಿಸುವದು ವಿಹಿತ. ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದೊಳಗಿನ ಎರಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಅವುಗಳದೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೇನೂ ಅಷ್ಟಿಲ್ಲ. ಬೈಲ ಸ್ವಲ್ಪವು ಇರದಿದ್ದರೆ, ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸನ ಪ್ರಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಆಸನದ ಪ್ರಾಯಾಮವಾದನಂತರ, ಅದರೊಡನೆ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕವಿರುವದು. ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ-ಉಚ್ಚ್ವಾಸವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಬೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು, ಕುಳಿತಾಗ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ, ಅಥವಾ ಅಂಗಾತ ನೀಟಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸ-ಉಚ್ಚ್ವಾಸ ನಡೆಸಬಹುದು; ಮಾತ್ರ, ಇದೆಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಡುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಬೇಕು.

ಈಗ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಶ್ವಾಸ-ಉಚ್ಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವೇನೂ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಹವೆಯಿಂದ ಘುಘುಸಗಳನ್ನು ತುಂಬುವದರ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಪೂರ್ಣವಾದನಂತರ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು ಎರಡನೆಯ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಹವೆಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಹವೆಯನ್ನು ಪೂರಾ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಕೆಲಹೊತ್ತಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಅಂಕಿಯನ್ನೇ ಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಈ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವದರ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವೂರಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಉಸಿರು ತಡೆದು ಹಿಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಡೆದು ಹಿಡಿಯುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುವಾಗ ಶ್ವಾಸ-ಉಚ್ಚ್ವಾಸಗಳು ಬಾಯಿಂದ ನಡೆಯಗೊಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಶ್ವಸನ ವಿಶಿಷ್ಟ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.



ವ್ಯಾಯಾಮದೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವವನ್ನೇ! ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕ್ರಮದಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಕೂಡಿ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಸ್ಕಾರವೆಂಬುದು ಒಂದು ಅದೇ ಚಾತಿಯದು. ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ನಮಸ್ಕಾರವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ೧೦-೧೨ ಬಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಮಸ್ಕಾರ ಸಾಧಿಸಲಕ್ಕೆ ೧೨ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಳಗೇ ನಮಸ್ಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವದುಂಟು. ಅವುಗಳ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ, ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವವು.

ಸಂಘದ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ ನಮಸ್ಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು; ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸುವದೇ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ಮೊದಮೊದಲು, ಇದರೊಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮವು ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೂ, ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾಧಿಸುವದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಮತ್ತೆ, ಒಮ್ಮೆ ಈ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆಯೂ ತಾನೇ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ; ಯಾಕಂದರೆ, ನಮಸ್ಕಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ಈ ಶ್ವಾಸ-ಉಚ್ಚಾಸಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆಯೇ, ಅಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವಾಗ, ಒಮ್ಮೆ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವಸರದಿಂದಲೂ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಏಣಿಸಬಹುದು. ಎಶೇಷವಾಗಿ, ಶ್ವಸನದ (ಉಸಿರಾಡಿಸುವ) ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡುವದು ಯಾವಾಗ ಅವಶ್ಯವಿರುವ

ದಿಲ್ಲವೋ, ಮತ್ತು ಬರಿಯ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಆಗ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಎಣಿಸಿದರೂ ಸಡೆಯುತ್ತದೆ; ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಲನವಲನೆಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಸುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಶ್ವಸನವನ್ನೂ (ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ) ಸಾಧಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದಿದ್ದಾಗ, ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಎಣಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸೇಕಂದಿನವರೆಗೆ ಆದರೂ ನಿಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದು; ಆದುದರಿಂದ ಅತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯವೂರೈಸಲಿಕ್ಕಿಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೪೪

ನಮಸ್ಕಾರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಧಿಸತಕ್ಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೇ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಕೈ ಬೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೧. ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈ ಡಬ್ಬು ಹಿಡಿದು ಚಾಚಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒತ್ತರವು ಎದೆಯ ಅಗಲದಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟವಹತ್ತಬೇಕು. ಆ. ೧೪೪.



ಆಕೃತಿ ೧೪೫

೨. ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲುಬಿಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹೆಗಲುಗಳ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ. ೧೪೫

೩. ಶ್ವಾಸ ಬಿಗಿಹಿಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗಲೇ, ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದುಡಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಎತ್ತರಿಸಿ ಹಿಡಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊಳ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಗಿರಬಾರದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕತ್ತುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿ ಮುಂದೆ ತರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಬೇಕು. ಆ. ೧೪೬



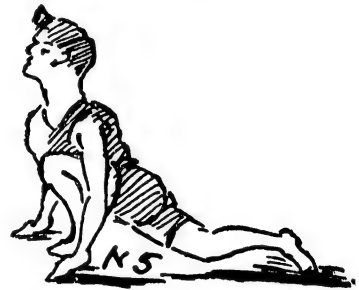
ಆಕೃತಿ ೧೪೬

೪. ಮುಂದೆ ಬಾಗ ಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ತಲೆ ಇರಬೇಕು. ಬಾಗುವಾಗ, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡು ಬಿಡುತ್ತ ಮುಂದುವರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮುಂಗೈ ಗಳನ್ನು ವಾದಗಳ ಬದಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲು ಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ಪೂರ್ಣವಿಡಬೇಕು. ಆ. ೧೪೭



ಆಕೃತಿ ೧೪೭

೫. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸ ಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಂದ ರಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರ ಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಿಸಿರ ಬೇಕು. ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಆ. ೧೪೮



ಆಕೃತಿ ೧೪೮

೬. ಎಡವಾದವನ್ನು ಬಲ ವಾದದ ಹತ್ತಿರ ಒಯ್ದು, ಹೆಬ್ಬರಳು ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿ ಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಪೂರಾ ಉರಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರ



ಆಕೃತಿ ೧೪೯

ಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ತಿಗಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮೇಲೆ ಏಳುವವು. ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ರಟ್ಟಿಗಳೊಳಗಿಂದ ಒಳಮಾಡಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬಿಡಬೇಕು. ಆ. ೧೪೯

೭. ಶ್ವಾಸತೆಗೆದು
ಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ
ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು
ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಿಗೆ

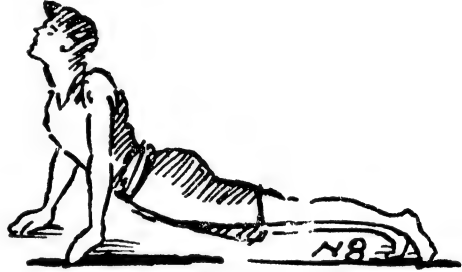


ಹತ್ತಿ: ಸಾಮಾನ್ಯತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೧೫೦

ಎರಡು ಕೈ, ಎರಡು ಮುಮ್ಮಡಿಗಳ ಹೊತ್ತಾಗಿ ಯಾವ ಭಾಗವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಲಾಗದು. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇಡೀ ದೇಹವೇ ಒಂದು ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವದು. ಆ. ೧೫೦

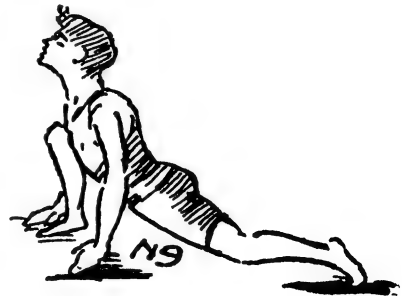
೮. ಶ್ವಾಸ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯ
ಬೇಕು. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿ ಎದೆ
ಯನ್ನು ರಟ್ಟಿಗಳೊಳಗಿಂದ
ಹಾಯಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು
ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು
ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಪೂರಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ
ಬಯ್ಯಬೇಕು. ಆ. ೧೫೧



ಆಕೃತಿ ೧೫೧

೯. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುವಾಗ, ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ರಟ್ಟಿಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಗದ್ದ
ವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ
ಊರಬೇಕು. ಆಗ, ತಿಗವು ತನ್ನಾರೆ ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆಸುವದು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣ
ಬಿಡಬೇಕು.

೧೦. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ
ನಡುವೆ ತರಬೇಕು, ಹಿಮ್ಮಡಿಯು
ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಬೇಕು. ಎದೆ ಮುಂದೆ
ಉಬ್ಬಿಸಿ ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕು. ಇದೇ
ಕಾಲಕ್ಕೆ, ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊ
ಳ್ಳಬೇಕು. ಆ. ೧೫೨



೧೧. ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲ

ಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಆಕೃತಿ ೧೫೨
ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸಪೂರ್ಣ ಬಿಡಬೇಕು.

೧೨ ಕೈ ಎತ್ತಿ, ಪುನಃ ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಈ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಒಂದು ನಮಸ್ಕಾರವಾಗುವದು. ತಿರುಗಿ, ಅಂಕಿಗಳನ್ನೆಣಿಸಿ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮನಸಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯಿಂದ ರಂಜನೆಯಾಗಿ, ಅದರ ಜೊತೆಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಉಪಯುಕ್ತವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನರಂಜನೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರದ ಚಲನವಲನಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಲಕ್ಷಿಸತಕ್ಕ ಮುಖ್ಯ ಮಾತೆಂದರೆ, ಚಪ್ಪಳಿಯಲ್ಲಿಯ ಅಂತರವು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಅಂದರೆ, ಅದು ತಾಲಬದ್ಧವಿರಬೇಕು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಡಂಬೆಲ್ಲಗಳಿಂದಲೂ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಕೈಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಸಪ್ಪಳ ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿಯೂ, ಅನುಸರದಿಂದಲೂ, ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವವು. ಇಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮಾಡತಕ್ಕ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಇವೆ.



ಅಕ್ಷತಿ ೧೫೩

ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ -- ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳ ಬದಿಗೆ ಪೊಳ್ಳು ಕೈಗಳಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಆ. ೧೫೩

ನೆಲಕ್ಕೆ — ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಕೈಗಳ ನ್ನರಡೂ ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ ಒಯ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಳಿ ಬಾರಿಸಬೇಕು. ಆ. ೧೫೪



ಅಕ್ಷತಿ ೧೫೪



ಆ. ೧೫೬

ತೊಡೆಯ ಎದುರಿಗೆ — ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕಾಲೆದುರಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ಆ. ೧೫೫

ಎದುರಿಗೆ — ಎದೆಯ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಕೈಯಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ಆ. ೧೫೬



ಆ. ೧೫೫



751

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ — ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿರಿಸಿ ಹಿಡಿದು, ಅಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ಆ. ೧೫೭

ಹಿಂದೆ — ಬೆನ್ನಿಂದ. ಬದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಯ್ದು ಟೊಂಕದ ಹತ್ತಿರ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ಆ. ೧೫೮



ಆ. ೧೫೮

ಆ. ೧೫೭

ಗುಂಪು ಒಂದನೆಯದು

ವ್ಯಾಯಾಮ	೧.	೧. ತೊಡೆಯ ಎದುರಿಗೆ.	೨. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ.
		ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.	
	೨.	೧. ಎದುರಿಗೆ.	೨. ”
		ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.	
	೩.	೧. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.	೨. ”
		ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.	
	೪.	೧. ಹಿಂದೆ.	೨. ”
		ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.	

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫. ೧. ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

,, ೩. ೧. ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಮೊಳಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೨. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಮೊಳಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ.

,, ೩. ೧. ಜಿಗಿದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ೧೮ ಇಂಚುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಗಲಿಸಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೨. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೫೯.



ಆ. ೧೫೯

,, ೮. ೧. ಜಿಗಿದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ೧೮ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೨. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಹೀಗೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

,, ೯. ೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ೧೮ ಇಂಚು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಎದುರಿಗೆ. ೨. ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎದುರಿಗೆ. ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ ಹಾಕುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ. ೧೬೦



ಆ. ೧೬೦

,, ೧೦. ೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ೧೮ ಇಂಚು ಹಿಂದಿರಿಸಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೨. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೪. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ

ಗುಂಪು ಎರಡನೆಯದು

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧. ೧. ಹಿಂದೆ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಹಿಂದೆ. ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

,, ೨. ೧. ತೊಡೆ ಎದುರಿಗೆ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ತೊಡೆ ಎದುರಿಗೆ. ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

,, ೩. ೧. ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

- ನ್ಯಾಯಾನು ೪. ಗ. ಬಲಗಾಲ ಗಲ ಇಂಚು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ.
 ೨. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡಗಾಲು ಗಲ ಇಂಚು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.
- ,, ೫. ಗ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಗಲ ಇಂಚು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ.
 ೨. ಅದೇ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ೩. ತಿರಿಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ ೬. ಅದೇ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ತಿರುಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ, ೮. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.
- ,, ೬. ಗ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ೨. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡ ಹಿಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ, ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೬೧
- ,, ೭. ಗ. ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ. ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ, ೨. ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ, ಎದುರಿಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ, ೩. ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ೫. ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ೬. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ, ಎದುರು ಚಪ್ಪಾಳೆ. ೭. ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ, ೮. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.
- ,, ೮. ಗ. ಜಗಿದು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ. ಹಾಕಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ, ೨. ಜಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ, ೩. ಜಗಿದು ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ, ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ೪. ಜಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.



ಆಕೃತಿ ೧೬೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯. ೧. ಜಿಗಿದು ಕಾಲು ಅಗಲಾ

ಗಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ



ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೨. ಬಲಗಡೆ ಅಕ್ಕಿ ೧೬೨

ಹೊರಳಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ. ೩. ಆ ಮೇಲೆ ಎದುರು ತಿರುಗಿ, ನೆಲದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ. ೪. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಜಿಗಿದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಾಗಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಎದುರು ತಿರುಗಿ ನೆಲದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ. ೮. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೯. ೧೬೨

,, ೧೦. ೧. ಜಿಗಿದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರಿಸಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೨. ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೩. ಎದುರು ತಿರುಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೪. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಜಿಗಿದು, ಕಾಲು ದೂರಿಟ್ಟು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೬. ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಿ, ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೭. ಎದುರಿಗೆ ಹೊರಳಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೮. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೯. ೧೬೨

ಹೀಗೆಯೇ ಅನೇಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ತಯಾರ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಾಲು ಮುಂದೆ, ಅದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದೆ, ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಹಿಂದೆ, ಬದಿಗೆ, ಅಥವಾ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆದು, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಪ್ಪಾಳಿ ಹಾಕಿ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ೮ ಅಂಕಿ ಆದನಂತರ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿ ಅಂಕಿ ಎಣಿಸಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ-ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿಡುವಾಗಾಗಲಿ, ಮುಂದಿಡುವಾಗಾಗಲಿ, ನಡಿಯುವಾಗಾಗಲಿ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೧೮ ರಿಂದ ೨೦ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು.

ಚಪ್ಪಾಳಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆಯೇ, ಆದರೂ ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತಾಲಬದ್ಧವಾದವು ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ್ಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಸವನೇ ತಾಳ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳ ಹಾಕುವ ಕಾಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬದಲಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವವು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹಗ್ಗದಿಂದ ಜಿಗಿಯುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾದ ಜಿಗಿತಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು, ಅಥವಾ ಹೆಗ

ಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು, ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಚಪ್ಪಾಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವಾದರೂ ಸ್ವತಂತ್ರವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕ್ರಮದೊಳಗಿರುವ ೩-೪-೫-೬ ಈ ಇಯತ್ತೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ನಡುನಡುವೆ, ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ಜೊತೆ ಎಂದೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೇನೂ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುವಾಗ ಎರಡನೇ ಕಾಲನ್ನು ಊರುತ್ತೂರುತ್ತ ಕುಂಟಬೇಕಾಗುವದು; ಹೀಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ಕಾಲನ್ನು ಏಳು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ನಡುವೆ ಇಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎದುರು, ಬದಿಗೆ, ಹಿಂದೆ, ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಎದುರು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ಎದುರಿಗೆ ಬಲಗಡೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ಹಿಂದೆ ಬಲಗಡೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಹಿಂದುಗಡೆ ಎಡಗಡೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ; ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಊರಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಒಮ್ಮೆ, ಎರಡು ಸಾರೆ, ಮೂರು ಸಾರೆ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕುಂಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು; ಮೇಲಾಗಿ, ಕುಂಟುವಾಗ ಎತ್ತಿ ಎತ್ತಿ ಊರುವ ಕಾಲನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ೨ ಅಥವಾ ೩ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಊರಿಯೂ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆ ವ್ಯಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾದ ಮೂಲಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಹಲವು ಹೊಸ ಹೊಸ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಹುಡುಗರಿಂದ ಅಡಿಸಬಹುದು.

ಪಾವೋಂಕಾ ಕಾಮು, ತಾಲಕೆ ಸಾಥ, ಸುರೂಕಾ ಕಾಮು— ಮೊದಲು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೩ ರಿಂದ ೪ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಂತರದಿಂದ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.

ತಾಲ ಎಕ — ಪ್ರಾರಂಭದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ತರುವಾಯ, ಮೊದಲು, ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟಬೇಕು. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ೧೨ ರಿಂದ ೧೮ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. (ಆ. ೧೬೩) ಆ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಕುಂಟಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎದುರು ಊರಬೇಕು.



ತಾಲ ದೊ — ಇದರೊಳಗೆ ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಎದುರು ಮೂಲೆಗೆ ಅಂದರೆ, ೪೫° ಕೋನದಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹೆಜ್ಜೆ ಬದಲಿಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಎದುರು ಮೂಲೆಗೆ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೬೪



ಆಕೃತಿ ೧೬೪



ಆಕೃತಿ ೧೬೫

ತಾಲ ತೀನ— ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ ಎಡ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೬೫

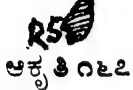
ತಾಲ ಚಾರ - ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಲೆಗೆ ಊರಬೇಕು. ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡದ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೬೬.



ಆಕೃತಿ ೧೬೬



ತಾಲ ಪಾಚ— ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕುಂಟಿಸುತ್ತ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಕಾಲು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಆ. ೧೬೭.



ತಾಲ ಛೇ— ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟು ವಾಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ಎಡದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೬೮. ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ, ಬಲಕ್ಕೆ ಎಡ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೬೮



ಆಕೃತಿ ೧೬೮



ಆಕೃತಿ ೧೬೯

ತಾಲ ಸಾತ— ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟುವಾಗ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಎದುರಿನಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ. ೧೬೯.

ಈ ಮೇರೆಗೆ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮೂಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಟಿಪ್ಪಣಿ — ೧. ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುವಾಗ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಾರೆ ಕುಂಟಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಸಾರೆ ಎರಡನೆಯ ಕಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯು ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಊರಲ್ಪಡುವದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಾರೆ ಅಂದರೆ ೩-೪-೫ ಸಾರೆ ಕುಂಟುವದನ್ನು ಬೇಕೆ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

೨. ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟುವಾಗ ಕುಂಟುವ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಕಾಲೆದು ರಿಗೆ ಊರದೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ, ಅದನ್ನು ತೂಗಾಡಿಸುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

೩. ಕುಂಟುವಾಗ ಎತ್ತಿದ ಕಾಲನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ೨-೩-೪ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಊರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಡುವೆ ತೂಗಾಡಿಸ ಬೇಕು. ಜೋತು ಬಿಡಬೇಕು.

೪. ಮೂಲ ಕ್ರಿಯಾಯುಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಕಾಲಾರಿಂದ ನಂತರ, ಅದರಂತೆ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಎರ ಡನೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟುತ್ತಿರುವಾಗ, ತೆರವಿದ್ದ ಕಾಲನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ 'ಪಾವ ಬದಲಿ' ಈ ಹುಕುಮು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ.

೫. ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಈ ತಾಳವನ್ನು ಹಾಕದೆ, ತಾಳ ಹಾಕುತ್ತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಕಡೆಗೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವೆ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಲು ಸರಿಸುತ್ತ ನಡೆಯೋಣ, ಜಿಗಿಯುತ್ತ ನಡೆಯೋಣ, ನಡುವೆ ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದು ನಡೆಯೋಣ, ಈ ಬಗೆಯ ಹಲವು ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ.

೬. ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಊರಿ ಈ ಮೂಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಊರಿಯೂ ಈ ತಾಳಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಾಳಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳೊಡನೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಾಳಿ ಬಾರಿಸುತ್ತ ಮುಂದೆ ಹಲವು ಹಳ್ಳಿಯ ಕುಣಿತಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

೭. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕ ಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮನರಂಜನವಾಗಿ ಹುರುಪುಂಟಾಗುವದು.)

ಲಾಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೂಢವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಲಿ, ಜೋಡಿ, (ಮೀಡು) ಲೇಝೀಮ ಇವುಗಳ ಸಮಾವೇಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಾಲಿಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೇ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೈಚಾಚಿ, ಮತ್ತು ಮುಖದಿಂದ ಹಾಕುವ ಕೈಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದೊಳಗೆ, ಸಾಂಘಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯ ಹೊಂದಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಪ್ರಕಾರದೊಳಗೆ, ಲಗ್ನಿಯ ಹೊಡೆತಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊದಲನೇ ಎರಡನೆಯ ಮಾದರಿಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಮೂರನೆಯ ಮಾದರಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗವೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲನೇ ಎರಡನೇ ಭಾಗದ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದು, ಮೂರನೆಯದನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವಂಥ ಲಾಲಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುವವನ ಕಿವಿಯನ್ನು ಉದ್ದ ಇದ್ದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಿದಿರಿನದಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜಡ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಗುರೂ ಇರಲಾಗದು. ಹವಣಿಯಾದ ಭಾರವಿರುವ ಲಾಲಿಯು ಹಿತಕರ. ಅದರ ಗಟ್ಟಿಪಲ್ಲವು ಮುಖ-ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತಿ ನುಣುಪು ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಾಧನವೆಂದು ಲಾಲಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನಾಡುವವರಿಂದ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಪಲತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲಾಲಿಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಲೀಲೆಯಿಂದ ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಂತೆಂದರೆ, ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯದೊಂದು ಹೊಸ ದಾರಿ ತಿಳಿಯಿತೆಂದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಲಿಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಂಘಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಜನರ ಮನರಂಜನೆಯ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುವೆಂದು, ಜಾಡಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವ ಚಮತ್ಕಾರದ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ನೋಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲಾಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಲಾಲಿಯನ್ನಾಡುವ ಕೈಗಳು ಇತಿಮಿತಿ ಎಂದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯ ಯೋಗ್ಯತೆಯಂತೆ ಹೊಸ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಸಾಂಘಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಆಟವನ್ನಾಡಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಹುಕುಮುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣದೊಡನೆ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ : — ಇದರೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಸಹಿತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎದುರಿಗೆ — ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ. ಮೊಳಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ.
ಡಬ್ಬ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೧೭೦.



ಆಕೃತಿ ೧೭೦

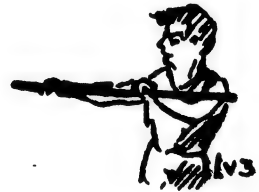
ತಲೆಯ ಮೇಲೆ — ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ಮೊಳಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ. ಆ. ೧೭೧.



ಆಕೃತಿ ೧೭೧

ಬಲಕ್ಕೆ — ಬಲಗೈ ನೆಟ್ಟಗೆ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ.
ಎಡಗೈಮುಷ್ಟಿಯು ಬಲ ಹೆಗಲಿಗೆ ಹತ್ತಿರಬೇಕು. ಲಾಠಿಯ ತುದಿಯು ಎಡದ ರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿದ್ದು ಆ ರಟ್ಟೆಯನ್ನೆತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ. ೧೭೨.

ಎಡಕ್ಕೆ — ಬಲದಂತೆಯೇ
ಎಡಕಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.



ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ —

ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಎರಡೂಹೆಗಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಆ. ೧೭೩.



ಆಕೃತಿ ೧೭೩

ಹಿಂದೆ — ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ.
ಗೋಣಿನ ಮೇಲೆ. ಆ. ೧೭೪



ಆಕೃತಿ ೧೭೪

ಎದುರಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ — ಕೈ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಕೆಳಗೆ — ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆ. ೧೭೫.



ಲಾಠಿ ಗಲಿ — ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿ, ಮೊಳಕೈ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಊರಿರಬೇಕು. ಕೈ ಕಾಟಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವದು. ಆ. ೧೭೬.



ಆಕೃತಿ ೧೭೫ ಲಾಠಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಲಿಯೆ ಹುಡ್ಕಾರ್-ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಗಿವಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು, ಲಾಠಿಯನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಆಕೃತಿ ೧೭೬ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಆಟ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಿದ್ದು ಎರಡನೆಯದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದ್ಡವರಿಗಾಗಿ. ಇದರೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಎಂಟು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಡಿಲು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ತಾಳ ಮತ್ತು ಸ್ಪರಗಲೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಹು ಚಂದ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಗುಂಪು ಒಂದನೆಯದು

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಎದುರಿಗೆ. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಬಲಕ್ಕೆ. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಎಡಕ್ಕೆ. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪. ೧. ಬಲಕ್ಕೆ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡಕ್ಕೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎಡಕ್ಕೆ. ೬. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಬಲಕ್ಕೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫. ೧. ಬಲಕ್ಕೆ. ಬಲಗಾಲು ಬಲಕ್ಕೆ. ೨. ಎದುರಿಗೆ. ಬಲಗಾಲು ಎದುರಿಗೆ. ೩. ಬಲಕ್ಕೆ. ಬಲಗಾಲು ಬಲಕ್ಕೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎಡಕ್ಕೆ, ಎಡಗಾಲು ಎಡಕ್ಕೆ. ೬. ಎದುರಿಗೆ ಎಡಗಾಲು ಎದುರಿಗೆ. ೭. ಎಡಕ್ಕೆ. ಕಾಲು ಎಡಗಡೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ೯. ೧೭೭.



ಆಕೃತಿ ೧೭೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬. ೧. ಎದುರಿಗೆ. ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ. ೩. ಎದುರಿಗೆ. ಮತ್ತೆ ಕಾಲು ಮುಂದೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎದುರಿಗೆ. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ. ೬. ಅದೇ ಕಾಲು ಹಿಂದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಎದುರಿಗೆ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ೯. ೧೭೮.



ವ್ಯಾಯಾಮ ೭. ೧. ಎದುರಿಗೆ. ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ. ೨. ಅದೇ ಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎದುರು, ಮುಂದೆ ಕಾಲು. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎದುರು. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ. ೬. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಎದುರು. ಕಾಲು ಮುಂದೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ೯. ೧೭೯.



ವ್ಯಾಯಾಮ ೮. ೧. ಬಲಕ್ಕೆ. ಕಾಲು ಬಲಗಡೆ. ೨. ಕಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಗಡೆ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಆಗ ಬಲಗೈ ಎಡ ಬಗಲಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ೩. ತಿರುಗಿ ೧ನೇದರಂತೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎಡಕ್ಕೆ. ಎಡಗಾಲು ಎಡಕ್ಕೆ. ೬. ಕಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಗೈ ಪೂರ್ಣ ಎಡಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ೭. ತಿರುಗಿ ೧ನೇದರಂತೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ೯. ೧೮೦.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯. ೧. ಬಲಕ್ಕೆ. ಬಲಗಾಲು ಬಲಕ್ಕೆ. ೨. ಬಲಗಾಲು ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ಅಡ್ಡ ಹಾಕಿ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ೩.



ಆಕೃತಿ ೧೮೧

ತಿರುಗಿ ಗನೇದರಂತೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎಡಕ್ಕೆ. ಕಾಲು ಎಡಗಡೆ ೬. ಎಡಗಾಲು ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಂದಿಂದೆ ಅಡ್ಡ ಹಾಕಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಲಾರೀ ಒಯ್ಯು ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ೭. ಮತ್ತೆ ೫ ನೇ ದರಂತೆ ೮. ಕೆಳಗೆ ಆ. ೧೮೧.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦. ೧. ಬಲಕ್ಕೆ. ಕಾಲು ಬಲ ಗಡೆ. ೨. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ತರ ಬೇಕು. ಅದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೩. ಮತ್ತೆ ಗನೇದರಂತೆ.



ಆಕೃತಿ ೧೮೨

೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎಡಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಎಡಗಡೆ. ೬. ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲ ಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಅಡ್ಡ ತರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬಲಗಡೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೭. ತಿರುಗಿ ಗನೇದರಂತೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ಆ. ೧೮೨.



ಆಕೃತಿ ೧೮೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧. ೧. ಜಗಿದು ಕಾಲು ಅಗಲಾಗಬೇಕು; ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಕೈ ಜೋತು ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ೨. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ. ೩. ತಿರುಗಿ ಗನೇದರಂತೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಒಂದ ನೇದರಂತೆ. ೬. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಕ್ಕೆ. ೭. ತಿರುಗಿ ಗನೇದರಂತೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ಆ. ೧೮೩.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨. ೧. ಎದೆಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೨. ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

ಕಾಲು ಬಲಗಡೆ ಅಥವಾ ಎಡಗಡೆ, ಹಿಂದು ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕಾದರೆ ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರವು ೧೮ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅಂದಾಗ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ೬-೯ ಇಂಚಿವಷ್ಟು ಮತ್ತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಬೇಕು.

೨ ನೆಯ ಗುಂಪು

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧. ೧. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಎದುರು. ೩. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಮೇಲಕ್ಕೆ. ೫. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಎದುರು. ೭. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨. ೧. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತರ. ೨. ಬಲಗಡೆ. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೪. ಎಡಗಡೆ. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೬. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೨. ಲಾಠಿ ಎಡಗಡೆ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಉದ್ದವಾಗಿ. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತರ. ೪. ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಉದ್ದವಾಗಿ. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೬. ಎದುರು. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತರ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಹಿಂದೆ. ೪. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೬. ಎದುರು. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

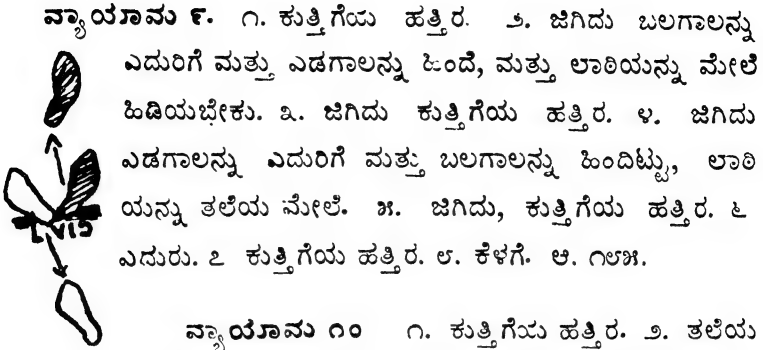
ವ್ಯಾಯಾಮ ೫. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತರ. ೨. ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿ. ಎದುರು. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೪. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ, ಎದುರು. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೬. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತರ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಾಗುವದು. ೪. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಎಡಗಡೆ ಬಾಗುವದು. ೬. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತರ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಹಾಗೇ ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು. ೪. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಹಿಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು. ೬. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೨. ಎದುರು. ಇದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಲಾಠಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವದು. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೪. ಎದುರು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವದು. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೬. ಮೇಲಕ್ಕೆ. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.





ವ್ಯಾಯಾಮ ೯. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಜಿಗಿದು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ, ಮತ್ತು ಲಾಠಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೩. ಜಿಗಿದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಜಿಗಿದು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು, ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಜಿಗಿದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬ ಎದುರು. ೭ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ೯. ೧೮೫.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತಲೆಯ ಆಕೃತಿ ೧೮೫ ಮೇಲೆ. ಇದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪೂರಾ ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೩. ಎದ್ದು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರ. ೪ ಕುಳ್ಳಿರುವದು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಎದ್ದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಕುಳ್ಳಿರುವದು ಲಾಠಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಎದ್ದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಜಿಗಿದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆಗೆ ಉರುವದು. ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಜಿಗಿದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಜಿಗಿದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಜಿಗಿದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಜಿಗಿದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಜಿಗಿದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

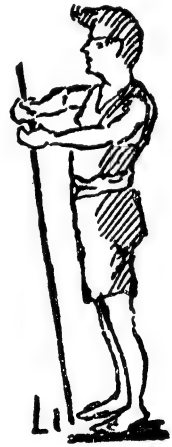
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨. ೧. ಎದುರಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನೆತ್ತಿ ಶ್ವಾಸ ಬಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೨. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಕೆಳಗೆ. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಉರ ವರೆಗೆ.

ಇದೇ ಬಗೆಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಹುಡುಗರ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ತರದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವಾಗ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷತಃ ಒಮ್ಮೆ ಜಿಗಿತದ, ಎದುರಿಗೆ ಅಥವಾ ಬದಿಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಬಾಗಿಸುವ, ಒಮ್ಮೆ ತೂಕ ಹಿಡಿಯುವ, ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ, ಶ್ವಸನದ, ಹೀಗೆ ಈ ಗುಂಪಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಆಯಿತು. ಹೀಗೆ, ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರದಿಂದ ಹೊಂದಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಲಾಠಿಯ ಕನಾಯತು

ಏಕ ಕೆತಾರ್ :- ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಕುಮು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎಡಹೆಗಲಮೇಲಿಟ್ಟು, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹುಷಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಾಗಿ, ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಊರಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಎದುರಿಗೆ, ಎದೆಯನ್ನು ಉನ್ನತವಾಗಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಆ.ರಾಮ :- ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ನಡುವೆ ಊರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊದಲು, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ, ಲಾಠಿಯನ್ನೆತ್ತಿ, ಅದನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಮಗ್ಗಲು ಮಾಡಿ, ಮೊಳಕ್ಕೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಎದುರು ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೮೬

ಆರಾಮ ಲೇವ :- ಲಾಠಿಯ ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, ಮೇಲುತುದಿಯನ್ನು ಬಲಅಂಗೈ ಕೆಳಗೆ ತಂದು, ಆ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಬಗಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಬರಿದಾಗಿಡಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಕೂಡದು.



ಆಕೃತಿ ೧೮೭

(ಟಿಪ್ಪಣಿ:—‘ಆರಾಮ ಲೇವ’ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತಿರಿಗಿ, ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಯಾವುದೊಂದು ಹುಕುಮು ಕೊಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.)

ಲಾಠಿಗಲೆ:—ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ಹುಕು ಮು ಕೊಡಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲಿಡಬೇಕು ಎಡಗೈ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ತಂದು, ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿ, ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಊರ ಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೨೮



ಲಾಠಿ ಲಪೇಟೆ:—ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎಡ ಬಗಲಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಲಾಠಿಯ ಕೆಳಗಿಂದ ತಂದು, ಮುಂಗೈ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಲಾಠಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈ ಇಡಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಗ ಎಡಗೈ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ದಂತಾಗುವದು. ತರುವಾಯ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವದು. ಆ. ೧೨೯.

ಹಂಪ್ - ಯಾರ — (ಸಾದಾ) ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಈ

ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಲ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಬಲ ಹೆಬ್ಬಟ್ಟು ಇವು

ಆಕೃತಿ ೧೨೯ ಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಲಾಠಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆಗ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಹೊರಮುಗ್ಗಲಾಗುವವು. ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗೈ ಬಟ್ಟುಗಳು ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ತರುವಾಯ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನೆದುರಿಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯು ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಗೈ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಮೋಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಡದ ಮೊಳಕೈ ಬಾಗುವದು. ಲಾಠಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಲಗಡೆ ಬರುವದು. ಆ ೧೩೦.



ಆಕೃತಿ ೧೩೦

ಸವಿತ್ರಾ ಹುಷ್ - ಯಾರ - ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಸಾದಾ ಹುಷ್ಯಾರದಲ್ಲಿ ಯಂತೆ. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೇಳಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ತರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ



ಆಕೃತಿ ೧೯೧

ಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೨೦—೨೪ ಇಂಚು ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಎದೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎದುರಿಗಿರ ಬೇಕು. ಆ ೧೯೧

[ಟಿಪ್ಪಣಿ — ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಬಲಗೈ ಡಬ್ಬಾಗಿರುವ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದ ಚಿಕ್ಕ ತುದಿಯು ಮೇಲೆಯೇ ಉಳಿಯುವದು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಬರುವದು. ತಿರುಗಿ ಮುಂಗೈ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಬರುವದು. ಆ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಸವಿತ್ರಾದೊಳಗಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿ ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರುವಾಗ ಬಲಗೈಯೊಡನೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಮತ್ತು ಲಾಠಿಯನ್ನೂ ಕಾಲನ್ನೂ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು.

ಸೀಧೀ ಘುಮಾವ — ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಠಿಯ ಎದುರಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಎದುರು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಎಳೆಯುತ್ತ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನಿಂದಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಯೊಳಗಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನೆತ್ತಿ, ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ವರ್ತುಲ ಪೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಇದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ತುಲ ವನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸ ಬೇಕು. ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ತುಲವು ಬಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು (ತುದಿ) ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಆ. ೧೦೨. ಮುಂದೆ ರೂಢಿ ಆದ ನಂತರ ಲಾಠಿಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಾರದು.



ಆಕೃತಿ ೧೯೨

[ಟಿಪ್ಪಣಿ:—ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎವೆಯ ಎತ್ತರ ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಕೂಡದು. ಅದರಂತೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರಾ ಉದ್ದಮಾಡಿ, ವರ್ತುಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಲಾಠಿಯ ಸಣ್ಣ ತುದಿಯು ಎರಡೂ ರಟ್ಟಿಗಳೊಳಗಿಂದ ಹಾಯ್ದಂತೆ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ತುದಿಯು ಗದ್ದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹತ್ತುವದು. ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಸಣ್ಣ ತುದಿಯು ಮೊಳಕೈಗಳ ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಂದರೆ, ಈ ವರ್ತುಲವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಎಡಚಾಗುವದಿಲ್ಲ.]

ಉಲಟಿ ಘುಮಾವ:—‘ಹುಷ್ಕಾರ’ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೆ ಲಾಠಿಯ ಎದುರಿನ ತುದಿಯ ಮೊದಲು ಬಲರಟ್ಟಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿ ಎಳೆಯುತ್ತ ಹಾಗೇ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು ಈ ಮೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಎದುರಿಗೆ ಉದ್ದವಾಗುವವು; ಆ ಮೇಲೆ, ಹಾಗೇ ಎಡದಿಂದ ಬೆನ್ನಿಂದ ಒಯ್ಯಬೇಕು, ಮತ್ತು ವರ್ತುಲ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು ತಿರುಗಿ, ಬಲದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಎಡದಿಂದ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಜೋಡ ಬಾಣದಿಂದ ದಿಕ್ಕು (ತುದಿ) ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಆ. ೧೦೨. ರೂಢಿಯ ನಂತರ ಲಾಠಿ ಎತ್ತರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

[ಟಿಪ್ಪಣಿ:—ಈಗಾದರು ಕೈಗಳು ಎದೆಯ ಎತ್ತರದಷ್ಟೇ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಲಾಠಿಯ ಸಣ್ಣ ತುದಿಯು ಮೊಳಕೈ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹೋಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಅದೆ ಪ್ರಕಾರ ಕೈಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಎದುರಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಅದರಂತೆಯೇ ಮುಂದಿಟ್ಟ ಕಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಣಿಸುವದರ ಕಡೆಗು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಲಾಠಿಯ ತುದಿಯ ಮೀನಗಂಡಿಗೆ ಬಡೆಯುವದು. ಇವು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕೈಗಳು ತಿರುಗಿಸುವಾಗ ಲಾಠಿಯು ಅದಷ್ಟು ಮೈಯ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ತಿರುಗಿಸುವದರ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಶಬೇಕು.]

ದೊ-ರೂಖ:—ಈ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊದಲು, ಎದುರು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ‘ಸೀಧಿ-ಘುಮಾವ’ದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ, ಮುಖವನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಅದಾದ ನಂತರ, ಎರಡು ಕೈ ‘ಉಲಟಿ ಘುಮಾವದಂತೆ’ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ, ಎಡದಿಂದ ಹೊರಳಿ, ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಈ ಕೈಗಳ ಕ್ರಮ ಹೀಗೆ. ಮೊದಲು ಎಡದಿಂದ ಒಂದು ಸೀಧಿ, ಆ ಕೈ ೧೯೩ ಆ ಮೇಲೆ ಬಲದಿಂದ ಒಂದು ಸೀಧಿ, ಮುಖವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ, ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಒಂದು ಉಲಟಿ, ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಒಂದು



ಉಬಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಒಂದು ಸೀಧಿ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

[ಟಿಪ್ಪಣಿ : -ಮುಖ ಹೊರಳಿಸುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ತಿರುಗಿಸುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ತಿರುಗುವುದು ರೂಢಿಯಾಗುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ತಿರುಗುವುದರಿಂದ ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರವು ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಬೆಳೆಯುವದು.]

ಜಂಗ :--ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಲಾಠಿಯು ಎದುರಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿದು, ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಹಾಗೇ, ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಅಡ್ಡ ಒಯ್ದು ವರ್ತುಲವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ವರ್ತುಲ ಪೂರ್ಣವಾದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯು ಎಡದ ರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ಬರುವದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಿಂದ ತಿರುಗಿ, ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮೊದಲಿನಂತೆ, ತಿರುವು ಮುರುವು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಬಲರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ. ೧೯೪.



ಆಕೃತಿ ೧೯೪

ಬಗಲೆ :--'ಜಂಗ'ದಂತೆಯೇ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಅದರೆ, ಮೊದಲನೇ ದರ್ತುಲವಾದ ಮೇಲೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎಡದ ರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಮ್ಮುಗಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವದರ ಬದಲಾಗಿ, ಎಡದ ಬಗಲೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎಡದ ಬಗಲಲ್ಲಿ ತರುವಾಗ ಮೊಳಕೈಯನ್ನೇತ್ತಿ, ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಆಗ, 'ಲಾಠಿ-ಲಪೇಟೆ'ದಂತೆಯೇ ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುವದು. ಆ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಮೊಳಕೈಯೇತ್ತಿ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲುಗಡೆ ಎಡಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಅಲ್ಲಿಂದ, ಅದನ್ನು ಹಾಗೆ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಬಲ ಬಗಲಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಇದ ನೆಲ್ಲ ಮಾಡುವಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯು

ತುಸು ಸಡಿಲಾಗಬಹುದು. ತಿರುಗೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬಗಲೊಳಗಿಂದ ತೆಗೆದು, ಎಡದಿಂದ ವರ್ತುಲ ಪೂರ್ಣಮಾಡಿ, ಎಡಬಗಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ, ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ರೂಢಿ ಇಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಲಾಠಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದು.

ಎಕೇರಿ ಬೇಲ, ಸೀಧೀ, ಆಗಿ:— ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೊದಲು 'ಸೀಧಿ ಘುಮಾನ'ದಂತೆ, ಎಡಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬೀಸಿ, ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಎದುರು ಇಡಬೇಕು. ತಿರುಗಿ, ಬಲಗಡೆ 'ಸೀಧೀ' ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ. ೧೯೫.



ಎಕೇರಿ ಬೇಲ, ಉಲಟಿ, ಆಗಿ:—ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಉಲಟಿ ಬೀಸಿ, ಎದುರು ನಡೆಯಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವಾಗ, ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುವುಮುರವು ತಿರುಗಿಸುವದು. ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಪಲಟಿ:—ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹೊರಳಿ, ಮತ್ತೆ ಮುನ್ನಡೆಯ ಬೇಕು. ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ನಡೆಯುವಾಗ, ಮೊದಲು 'ಸೀಧೀ ಬೇಲ' ಇದ್ದರೆ, 'ಉಲಟಿ ಬೇಲ' ಆಗುವದು, 'ಉಲಟಿ' ಇದ್ದರೆ 'ಸೀಧಿ' ಆಗುವದು.

ಸೀಫಿ:—ಮುಖ ಹೊರಳಿಸದೆ, ಬೆನ್ನುಗಡೆ (ಹಿಂಬದಿ) ನಡೆಯಹತ್ತಬೇಕು. ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಅಂತರವಾಗದು. ಆ. ೧೯೬.



(ಟಿಪ್ಪಣಿ:—ಈ ಎಕೇರಿ ಬೇಲ ಕವಾಯತು ನಡೆ ದಿರುವಾಗ, ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ಲಾಠಿಯು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಎದುರಿನಿಂದಲೇ ಹಾಯಬೇಕು.)

ಆಕೃತಿ ೧೯೬

ಸೀಧೀ ದುಹೇರಿ ಬೇಲ, ಆಗಿ:—ಎಡಕ್ಕೆ ಎದುರಿಗೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಸೀಧೀ ಯಂತೆ ಹಾಕಿ, ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ

ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ 'ಉಲಟಿ' ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆ ಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಎರಡು 'ಉಲಟಿಯ' ಕೈಹಾಕಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಪುನಃ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಮೇರೆಗೆ, ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ ೧೯೭.



ಸೀಧೀ ದುಹೇರಿ ಬೇಲ, ಪೀಛೆ — ಎಡಕ್ಕೆ ಎದುರಿಗೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು 'ಸೀಧಿ'ಯಾಗಿ ಬೀಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸಿ ಎರಡು 'ಉಲಟಿ' ಕೈಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆಮೇಲೆ ಮುಖ ಮತ್ತೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ 'ಸೀಧಿ'ಯ ಕೈಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಹಾಕಿ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ ಬದಲಿಸಿ 'ಉಲಟಿ' ಕೈಯನ್ನು ವತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು 'ಸೀಧಿ'ಯ ಕೈ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖವು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಬರುವದು

ಉಲಟಿ ದುಹೇರಿ ಬೇಲ. ಆಗೆ — ಮೊದಲು ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ 'ಉಲಟಿ' ಕೈಯನ್ನು ಬೀಸಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕ್ಕೆ 'ಸೀಧಿಯ' ಎರಡು ಕೈಮಾಡಿ ಪುನಃ ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯು ಬಲಗಡೆ ಹೋಗುವದು; ಅಲ್ಲಿಂದ, ಲಾಠಿಯನ್ನು 'ಉಲಟಿ' ಹಾಕಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಮುಖ ಬದಲಿಸಿ, ಮತ್ತೆ, ಎರಡು 'ಸೀಧಿಯ' ಕೈಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಿರಿಗಿ ಲಾಠಿಯು ಬಲಗಡೆ ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವದು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆದು ಅಂತರ ಕಡೆಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಲಟಿ ದುಹೇರಿ ಬೇಲ ಪೀಛೆ — ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಉಲಟಿಯ ಕೈ ತಕ್ಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎರಡು ಸಾರೆ 'ಸೀಧಿಯ' ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಲಾಠಿಯು ಎಡಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ 'ಉಲಟಿ' ತಕ್ಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು, ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಸಾರೆ 'ಸೀಧಿಯ' ಕೈಮಾಡಿ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮೊದಲಿನ ಪವಿತ್ರೆಯ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಬರುವಿರಿ. ಹೀಗೇ ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ — ನೊದಲು ಲಾರಿಯನ್ನು 'ಸೀಧಿ'ಯಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಎದುರಿಗಿಟ್ಟು, ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಂದ 'ಉಲಟೆ' ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಅ. ೧೯೮. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೯೮

ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಲಾರಿಯು ಎಡರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ 'ಉಲಟೆ' ಹಾಕಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲದಿಂದ ತಾನೇ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅ. ೧೯೯.

ಘನಾ-ಜಾವಾ — ನೊದಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗಿ ಆ ಮೇಲೆ ಎದುರಿಗೆ 'ಸೀಧಿ'ಯ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಕೈ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೯೯

ಚಾಮುಖಿ — ೧. 'ಆಗೆ

ಫಲಾಂಗ' ಮತ್ತು 'ಪೀಠಿ' 'ಫಲಾಂಗ' ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ 'ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ' ಪೂರ್ಣ ಮಾಡದೆ ಕೊನೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ, ಬದಲಾಗಿ ಮುಖ ಬದಲಿಸದೆ 'ಪೀಠಿ ಫಲಾಂಗ'ದಂತೆ ಜಿಗಿದು ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ೯೦ ಅಂಶದಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಿರುಗಿ ಮುಖ ಮೇಲಿನಂತೆ ತಿರುವ 'ಆಗೆ-ಪೀಠಿ ಫಲಾಂಗ'ದಂತೆ ಜಿಗಿಯು

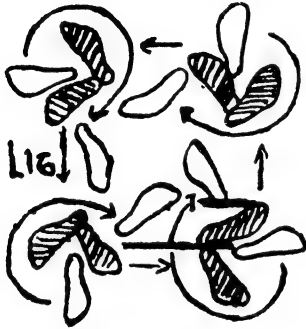


ಆಕೃತಿ ೨೦೦

ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೪ ನಿಟ್ಟುಗೂ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಸುತ್ತನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಕೃತಿಯು ಅಧಿಕ ಚಿನ್ಮದಂತಾಗುವದು. ಆ. ೨೦೦.

[ಟಿಪ್ಪಣಿ—ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಈ 'ಚೌಮುಖಿ' ಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರದಿಂದ ಬದಲಿಸಿಯೂ ಅನೇಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೈಮಾಡಿ 'ಆಗೆ ಮತ್ತು ಸೀಥಿ' ಫಲಾಂಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.]

ಚೌಮುಖಿ ೨. — 'ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ' ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಪೂರಾ ಮುಖ ತಿರುಸದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಅದೇ



ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಒಮ್ಮೆ 'ಉಲಟಿ' ಕೈ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆ $\frac{3}{4}$ ಅಂದರೆ ಮುಕ್ತಾಲು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು. ತಿರುಗುವಾಗ ಬಲದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ 'ಸೀಥಿ' ಕೈಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆ. ೨೦೧. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೦೧

ಟಿಪ್ಪಣಿ — ೧. ಈ 'ಚೌಮುಖಿ'ಯು

ಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೈಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. 'ಚೌಮುಖಿಯ' ಆಕೃತಿಯು ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಯದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಕ್ತಾಲು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೨. ಒಂದನೇ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಚೌಮುಖಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅನೇಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಚೌಮುಖಿಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಲಾಮಿ — ೧. ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎಡದ ಮೋಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ 'ಸೀಥಿ'ಯ ಎರಡು ಕೈಮಾಡಿ ಕಾಲನ್ನು ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಲಾಠಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೂ ಒಂದೇ ವೇಳೆಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ 'ಸೀಥಿ'ಯ ಕೈಮಾಡಿ ಎಡಗಾಲು ಮತ್ತು ಲಾಠಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು, ಇದರಂತೆಯೇ



ಆಕೃತಿ ೨೦೨

ಮೊದಲು ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ನಂತರ ಕಾಲುಭಾಗ ಮತ್ತೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ನಂತರ ಕಾಲು ಭಾಗ, ಮುಂದೆ ಅರ್ಧಭಾಗ ಹೀಗೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ 'ಸಲಾಮಿ' ಮುಗಿಸಿ ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

[ಟಿಪ್ಪಣಿ — ಈ 'ಸಲಾಮಿ'ಯನ್ನು ಲಾಠಿಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿಯೂ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರುವ ಬದಲಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು]

ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗೆ

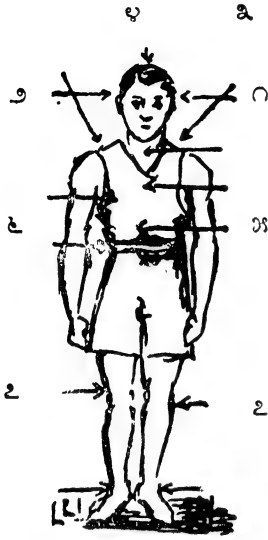


ಸಾಂಘಿಕ ಲಾಠಿಯ ಕವಾಯತು ಆದ ಮೇಲೆ, ಕವಾಯತಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕೆಲವು 'ಲಾಠಿಯ ಕೈ'ಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಲಾಠಿಯ ಈ ಕೈಗಳು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳವು. ಲಾಠಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೈಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದೆಂಬವನ್ನು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆಕೊಟ್ಟಷ್ಟೆ ಲಾಠಿಯ ಕೈಗಳು ಸಾಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತನ್ನ ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಎಡ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡುವಾಗ ತನ್ನ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ತಪ್ಪಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಲಾಠಿಯು ಬೇರೆಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವದು. ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವ ಲಾಠಿಯ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಆ ಲಾಠಿಯು ದೂರ ಜಾರಿ ಹೋಗಬೇಕು; ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೈಗಳ ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಕೈಕೂತ ಮೇಲೆ, ಈ ಕೈಗಳ 'ಘಾಯಿ'ಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಇದು ಮುಂದಿನ ಲಾಠಿಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬಹು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



ಆಕೃತಿ ೨೦೩

ಈಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮುಂದಿರುವ ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡಗಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು ಆಗ ಕೈಮಾಡುವವನು ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈವಿತ್ತಿ, ಲಾಠಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದ ಪೆಟ್ಟು ಜಾರಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೈ ವೃಥಾ ವಾಗುವದು.ಆ. ೨೦೪



ಆಕೃತಿ ೨೦೪

ಬಾಹಿರಾ — (ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯ ಬಲಗಿವಿಯ ಮೇಲೆ) ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಜಂಗದ ಕೈಯಂತೆ ತಿರುವಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಅದು ಎದುರಿಗಿರುವ ವನ ಬಲಗಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬರುವದು. ಆಗ, ಕಾಲು ಮುಂದಿಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಕೈ ತಪ್ಪಿಸುವವನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಗಡೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಜನೋಯಿ ೧. — (ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳದ ಕಡೆಗೆ) ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಎಡದಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮುಂದಿರುವ

ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು, ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬೇಕು, ಎಂಬುದರ ವಿಚಾರ ಹೀಗಿದೆ :—ಕೈಗಳ ಹೆಸರುಗಳು. ೧. ತನಾಚಾ. ೨ ಬಾಹಿರಾ. ೩. ಜನೋಯಿ. ೪. ಸೀರ, (ತಲೆ). ೫. ಅಣೆ. ೬. ಕಮರ, (ಬಗಲದಿಂದ ಟೊಂಕದ ವರೆಗೆ), ೭. ಘಾಟಿನ (ಟೊಂಕದಿಂದ ಹರಡಿನ ವರೆಗೆ).

ತನಾಚಾ — (ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡಕಿವಿ) ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಜಂಗದ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲರಬ್ಬೆಯ ಮೇಲಿನ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿದರೆ, ಲಾಠಿಯು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಗೂ ಬಲಕ್ಕೆ ಬರುವದು.

ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ 'ಸೀಧಿಯ' ಕೈ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ನರೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ತರಬೇಕು.

ಜನೋಯಿ ೨. — (ಬಲಹೆಗಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕಡೆಗೆ) ಎಡಗಾಲ ಮುಂದಿರುವಾಗ, ಬಲದಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಎದುರಿಗಿರುವ ನನ ಬಲ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಹೊಕ್ಕಳಿನ ನರೆಗೆ 'ಸೀಧಿಯ' ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲ ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಬಾಹಿರಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಕೈಯಂತೆ ಲಾಠಿ ಹಿಡಿದು, ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಸೀರ — ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, 'ಸೀಧಿಯ' ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಟ್ಟು ನಡುವೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಬಲ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರಿದು, ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಉಳಿಯುವಂತೆ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆ. ೨೦೫.



ಆಕೃತಿ ೨೦೫

ಖಾಂದಾ ಅಥವಾ ಮುಂಥಾ — ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು 'ಸೀಧಿಯ' ಕೈಯನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. 'ಸೀಧಿಯ'ಲ್ಲಿಯಂತೆ ಎದುರಾಳಿಯು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೈ ಎರಡೂ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಣಿ — ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ನರೆಗೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ತನ್ನ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎದುರಿಗಿರುವ ಲಾಠಿಯ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಲಾಠಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೦೬.



ಕಮರ ೧. — ಟೊಂಕ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಎಡದಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿ ಎದುರಿ

ಆಕೃತಿ ೨೦೬



ಗಿರುವವನ ಬೊಂಕದ ಎಡಕ್ಕೆ ಜಂಗದ ಅಡ್ಡ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗಡೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಕೂಡ ಬಂದ ಕೈ ಜಾರಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಆ. ೨೦೭

ಆಕೃತಿ ೨೦೭ ಬೇಕು ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕೈ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಘಟನೆ ೧.— (ಮೋಳಕಾಲು) ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂಚೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಜಂಗದ ಕೈಯನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡ ಮೋಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಲಾಠಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿ ಕೈ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಘಟನೆ ೨.— ಎದುರಾಳಿಯು ಬಲ ಮೋಳಕಾಲಿನ ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಜಂಗದ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಬಲಗಡೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಊರಿ ಆದರಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ** — ಲಾಠಿಯ ಕೈ ಮಾಡಿ ಅದು ತಪ್ಪಿತೆಂದರೆ ತಿರುಗಿ ಆಗಿಂದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಮಿಲ್ಲತಿಯ (ಘಾಯಿ) ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯತ್ನಿಸತಕ್ಕದ್ದು.]

ಇನ್ನು ಈ ಕೈಗಳ ಕೆಲವು ಮಿಲ್ಲತ (ಘಾಯಿ) ಗಳನ್ನು ಮಾಡರಿಗಾಗಿ ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಬಗೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಾಯಿಂದ ಕೈಗಳ ಹೆಸರು ಅಂದು ಕೈಯಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ತಪ್ಪಿ ಹೊಡತ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬೀಳ

ಲಾರದು. ಅದರಂತೆ ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಮೊದಲು ಕೈತಪ್ಪಿಸಿ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನೇ ತಿರುಗಿ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡೆರಡು, ಮೂರು ಮೂರು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಘಾಯಿಗಳು ಇಬ್ಬರಿರುವದರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಸುಗೊಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಇವುಗಳನ್ನೇ ಸಾಂಘಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಸಾಂಘಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಆಗುವಷ್ಟು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೊದಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕೆಂದರೆ ಬೇರೆ 'ಘಾಯಿ'ಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ಸಾದಾ 'ಘಾಯಿ'ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

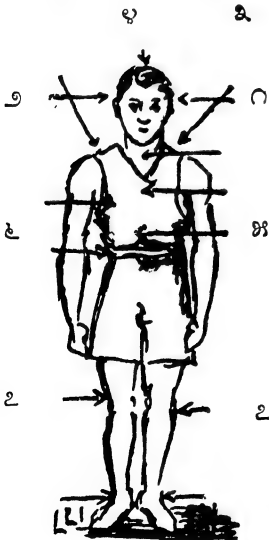
೧. ತಮಾಚಾ; ಕಮರ ೨.
೨. ತಮಾಚಾ; ಘುಟಿನ ೨.
೩. ತಮಾಚಾ; ಕಮರ ೨; ಶೀರ.
೪. ಜನೋಯಿ ೨; ಘುಟಿನ ೨.
೫. ಬಾಹಿರಾ; ಶೀರ; ಘುಟಿನ ೨.
೬. ಜನೋಯಿ ೧; ಕಮರ ೨; ಘುಟಿನ ೧; ಶೀರ.

ಈ 'ಘಾಯಿ'ಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವಾಗ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬೇಕೆಂದು ಬದಲಿಸದೆ ಕೈ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು 'ಘಾಯಿ'ಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಲಕಡಿ (ಭಡಿ)

ಮಿಕ್ಕ ಆಟಗಳಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಇಬ್ಬರಾಡುವ ಆಟ. ಭಡಿಯು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟ, ನಷ್ಟು ಗಡುತರ, ಟೊಂಕದಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಗಂಟುಮುಟ್ಟದ ಬಿದರಿನದಿರಬೇಕು. ಲಾರಿಯ ಲಗ್ಗೆಯಂತೆಯೇ ಇದನ್ನು ಆಡುವ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕೈಗಳು ಇವೆ. ಇವು ಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕೈಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಆ ಮೇಲೆ ಲಗ್ಗೆಯಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದೊಳಗೆ ಭಡಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ, ಆಡುವ ಎದುರಾಳಿಯು ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೆಬೇಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು, ಬಗೆಬಗೆಯ ಕೈಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಸಕ್ತಿಯ ಸಂಗಡ ಹೋರಾಡುವನು.

ಅಭ್ಯಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಆಟದ ಕೈ (ಘಾಯಿ) ಗಳನ್ನು ಕೂಡ ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ; ಅಂದರೆ, ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುವದು. ಇದರಿಂದಲೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ಸಂಬಂಧವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಪ್ರತಿಕಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ಲಾರಿಯ ಲಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಈ ಆಟ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವವು.



ಆಕೃತಿ ೨೦೮

ಈ ಆಟಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಇಬ್ಬರಾಡುವ ಆಟಗಳಂತೆ ಪವಿತ್ರೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಬದಲಿಸಿದಾಗೆಲ್ಲ ಈ ಆಟದೊಳಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕೈಮಾಡುವದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸುವದು ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಈ ಆಟವು ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ನಡೆಯುವದು. ಲಾರಿಯು ಮಿಲ್ಲತೆಗಳಂತೆ, ಈ ಆಟದ ಮಿಲ್ಲತೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಆಡಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಗರಿಗೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

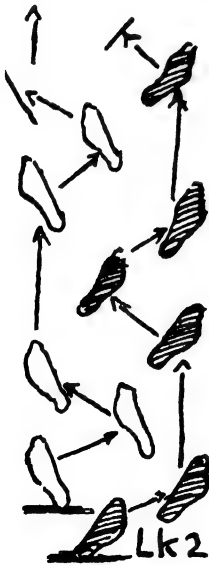
ಇದರೊಳಗೆ ಸಲಾಮಿ, ೧. ತಮಾಚಾ, ೨. ಬಾಹೆರಾ, ೩. ಜನೋಯಿ, ೪. ಸೀರ, ೫. ಅಣೀ, ೬. ಕಮರ, ೭. ಘುಟನ, ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೈಗಳಿರುವವು. ಆ. ೨೦೮

ಪವಿತ್ರಾ — ಲಾರಿಯನ್ನು ಆಡುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇರುವ ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆಯೇ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಡಗಾಲ ಮುಂದೆ, ಬಲಗಾಲ ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಎಡದ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಕೊಂಚ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಭದ್ರಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಟಾಗಿಟ್ಟು, ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಕಡೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಗಲು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಇಡಬೇಕು. ಆ. ೨೦೯. ಈ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ನಡೆದ ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿಯ ಪವಿತ್ರಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.



ಪವಿತ್ರಾ, ಅಗೇ ಚಾಲ್ — ಈ ಪವಿತ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ. ಮುನ್ನಡೆಯುವಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಮೊದಲು ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬದಿಗಿರಿಸಿ, ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿ ನಿಂದ ತಂದು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಚಲನವಲನವು ಕೆಳಗಿನಂತಾ ಗುವದು. ಆ. ೨೧೦.

ಆಕೃತಿ ೨೦೯



ಆಕೃತಿ ೨೧೦

ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂದರೆ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೯ ಇಂಚು ಬಲಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಎದುರಿಗೆ ತಂದರೆ, ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ನಡೆಗಿಯಾಗುವದು. ಈ ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದಾಗುವದು. ಎರಡನೆಯ ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ, ಮೊದಲು ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ತುಸು ಎಡಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಎದುರಿಗಿಟ್ಟು ಮೊದಲನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಪವಿತ್ರಾ ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗೆಲ್ಲ, ಎದೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎದುರಿರುವವನ ಮೇಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ನಡಿಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಪ್ರತಿ

ಯೊಂದು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಭಡಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮಗ್ಗಲಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಎಡಕ್ಕೆ, ಒಮ್ಮೆ ಬಲಕ್ಕೆ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಪವಿತ್ರಾ ಮೆಟ್ಟನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಪವಿತ್ರಾ, ಪೀಠಿ ಚಾಲ್ — ಹಿಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ತುಸು ಬದಿಗೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಹಿಂದಿಟ್ಟು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂಗಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ತರಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಊರ ಬೇಕು, ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ, ಪವಿತ್ರಾ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೆಟ್ಟಿನ ಚಲನವಲನೆಯ ಮುಂದಿನಂತೆ ನಡೆಯುವದು. ಆ. ೨೧೧.

ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಮೊದಲು ಮುಂದಿನ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಇಂಚು ಬಲಕ್ಕೆ ಸರಿಸಬೇಕು. ತರುವಾಯ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ಊರಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಂತಾಗುವದು. ಆಗ, ಭಡಿಯು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಯಿಸಿ ತರಬೇಕು. ನಂತರ, ಎರಡನೇ ಪವಿತ್ರಾ ನಡೆಯುವಾಗ, ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು; ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಂತಾಗುವದು.



ಆಕೃತಿ ೨೧೧

ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗೆಯಂತೆಯೇ, ಪ್ರತಿಸಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಭಡಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು, ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಯ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಕೈಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೈ ತಿರುಗಿಸುವದು ಒಳಿತಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿತೆಂದರೆ, ಆ ಮೇಲೆ ಮಿಲ್ಲತ್ ಅಂದರೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಆಡಬೇಕು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ, ಸಾಂಘಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ, ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕಿಂದು ಶಿಕ್ಷಕನು ಕೆಲವು ಮಿಲ್ಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಚನ್ನಾಗಿ ಆಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಲ್ಲತ್ ಗಳಿಗೆ 'ಘಾಯಿ' ಅನ್ನುವರು.

ಸಲಾಮಿ — ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಎದುರಿಗೆ ಬಂದು, ಒಬ್ಬರ ಭಡಿಯ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಭಡಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಮತ್ತು ಪುನಃ ಕೂಡಲೇ ಕಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಸವಿತ್ರಾ ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ತನ್ನ ಭಡಿಯನ್ನು ಎಡದಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಎದುರಿ ಗಿರುವವನ ಭಡಿಯ ಮೇಲೆ ಸೆಟ್ಟನೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.

ತನಾಜಾ—ಬಾಹೆರಾ — ಸವಿತ್ರಾ ನಡೆದು, ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಎಡಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯ ಒಂದು ಸವಿತ್ರಾ ಮೆಟ್ಟಿನಂತೆ ಹಿಂಜರಿದು,



Lk5

ತನ್ನ ಭಡಿಯ ಮೇಲೆ ಮೆಟ್ಟನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮೆಟ್ಟನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಭಡಿಯನ್ನು ಗಲ್ಲದಿಂದ ಒಂದು ಇಂಚು ಎತ್ತರಿಸಿ ಹಿಡಿದು, ಅಥವಾ ತಾನೂ ಬಾಹಿರಾದ ಕೈ ಮಾಡಿ, ತಪ್ಪಿಸೆ ಎರಡನೆಯ ಸವಿತ್ರಾ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ನಡೆದು, ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯ ಬಲಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ, ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ, ಸವಿತ್ರಾ ನಡೆದು, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ನಂತರ, ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯು ಇದೇ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯವನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆ ೨೧೨.

ಆಕೃತಿ ೨೧೨

೨ ಜನೋಯಿ — ಸವಿತ್ರಾ ನಡೆದು, ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಮೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಯು ಒಂದು ಸವಿತ್ರಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಸವಿತ್ರಾ ನಡೆದು, ಮತ್ತೆ, ಬಲಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಿಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

೩ ಕಮರ — ಸವಿತ್ರಾ ನಡೆದು, ಎದುರಾಳಿಯ ಬೊಂಕದ ಮೇಲೆ, ಸಕ್ಕೆಯಿಂದ ತೊಡೆಯ ವರೆಗೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಯು ಒಂದು ಸವಿತ್ರಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು, ತನ್ನ ಭಡಿಯನ್ನು ಎಡಹೆಗಲಿನ ಹತ್ತರ, ತುದಿ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಎಡಕ್ಕೆ ಶಾರೀರದ ಸಮಾಂತರತದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಎತ್ತರಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಮೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿರುಗಿ, ಒಂದು ಮೆಟ್ಟು ನಡೆದು, ಎದುರಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆ ಬೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವನು ಒಂದು ಸವಿತ್ರಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು, ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಭಡಿಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಹಿಡಿದು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೧೩.



Lk6

ಆಕೃತಿ ೨೧೩

ಅಣಿ, ಸೀರ — ಪ್ರವಿತ್ರೆಯಿಂದ ನಡೆದು, ಭಡಿಸನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಿವಿಯ ಬೇಕು. ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು, ತನ್ನ ಭಡಿಸನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಭಡಿಯ ಕೆಳಗಿಂದ ಹಾಯಿಸಿ, ಎಡಕ್ಕೆ ನೂರಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಅ. ೨೦೪.



ಅಕ್ಷತಿ ೨೦೫

ಅದರೊಡನೆಯೇ, ಮತ್ತೊಂದು ಪವಿತ್ರೆಯ ನಡೆದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಆ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು; ಮತ್ತು, ಎರಡನೆಯವನು ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಭಡಿ ಹಿಡಿದು ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅ. ೨೦೫.



ಅಕ್ಷತಿ ೨೦೪

೨ ಘಟನ — ಕಮರದಂತೆಯೇ ಈ ಕೈಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಯು ಪವಿತ್ರಾ ಬದಲಿಸಿ, ಭಡಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ. ಮೇಲಿನ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಅ. ೨೦೬.



ಅಕ್ಷತಿ ೨೦೬

ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕೈಗಳ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೇಲ್ವೃತ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಕೈಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು: ಯಾಕಂದರೆ, ಈ ಪವಿತ್ರೆಯ ಬಲದಿಂದಲೇ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿದರೆ, ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ಕೂಡುವದು. ಅದುದರಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದವನು ಆಗ ಜಿದ್ದಿಗೆ ಬೀಳುವನು; ಮತ್ತು ತನ್ನ ತಿಳಿದಂತೆ ಕೈ ಮಾಡತೊಡಗುವನು. ಆದರೆ ಸರಿಣಾಮದಿಂದ ತಿರುಗಿ ಅವನಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಪೆಟ್ಟು ತಾಕುವವು. ಲಾಯಿಯ ಲಗ್ನಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುವದು; ಅಂತೆಯೇ, ಶಿಕ್ಷಕನು ಎರಡೂ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷವಿಟ್ಟು, ಈ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಗೊಂದಲವು ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಯಾಗದು; ಮೇಲಾಗಿ ವರ್ಗದ ಕೆಲಸವೂ ಸುಸೂತ್ರ ಸಾಗುವದು.

ಈ ಘಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನು ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಮರೆಯಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಹೀಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬನು

ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡತಡ್ಡ ತಿರುಗದೆ, ಅವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ತನಗೆ ಮತ್ತೆ ಕೈ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಅವನು ತನ್ನ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಲೀಲೆಯಿಂದ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಕೂತಮೇಲೆ, ಯಾವುದೇ ಕೈಯನ್ನು ಬೇಕಾದಾಗ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಆಗ, ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಾದರೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪವಿತ್ರಾ ಬದಲಾಯಿಸದೆ, ಅದೇ ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ, ಅವೇಅವೇ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅದರಂತಿರುವ ಬೇರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ, ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಈ ಆಟವನ್ನು ಹುಡುಗರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಾಗ, ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಈ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ, ಮೇಲ್ಪಾಠ್ಯದ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟದ ಕೈಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸೃಷ್ಟಿಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ, ಈ ಕೈಗಳ ಘಾಯಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೇನೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

೧. ತಮಾಚಾ, ಬಾಹೆರಾ, ಎಡದ ಘುಟನ್.
೨. ಬಲದ ಕಮರ, ತಮಾಚಾ, ಶೀರ.
೩. ಎಡದ ಜನೋಯಿ, ಬಲದ ಘುಟನ್, ಅಣಿ
೪. ಶೀರ, ಬಲದ ಜನೋಯಿ, ತಮಾಚಾ, ಬಾಹೆರಾ.
೫. ಅಣಿ, ಶೀರ, ಬಲದ ಜನೋಯಿ, ಎಡದ ಕಮರ.
೬. ಬಲದ ಕಮರ, ತಮಾಚಾ, ಬಾಹೆರಾ.

ಹೀಗೆಯೇ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳು. ನಾಲವಾರು ಕೈಗಳ ಒಂದು ಮಿಲ್ಲತ ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಗಿದಲ್ಲಿಗೆ ಅದೇ ರೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರಾ ಬದಲಿಸಿ, ಯಾವ ಕೈ ಮಾಡುವದು ಶಕ್ಯವಿದೆಯೋ ಅವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕೈಗಳು ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವವು; ಮತ್ತು ಆಟದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನೆಟ್ಟಗಾಗುವದು.

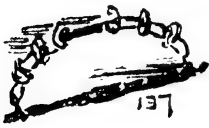
ಲೇಝಿಮ



ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಹಲವು ಹಿಂದೂ ದೇಶದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಝಿಮ ಇದೊಂದು ಸಾಧನ. ಇದಕ್ಕೆ ತಾಲಬದ್ಧ ಸಂಗೀತದ ಜೊತೆ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮನರಂಜಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವದು. ಈ ಸಾಧನದಿಂದ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಲೇಝಿಮವು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಲೇಝಿಮ ಆಡುವ ತರಗಳು ಹಲವುಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ಸೆಟಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ, ಗುಣಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆಯಿಂದ ಹೊಡೆದು ಮುಂತಾದ ವಿಧಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಆಟ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ರೂಢಿಯಿಂದ ತಾವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಳು ಬರುವವು. ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟ ಲೇಝಿಮದ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಯನ್ನು ಸೆಟಿಸಿ ಆಡುವ ವಿಧವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಲೇಝಿಮ ಆಡುವ ಕೈಗಳೂ ಅನೇಕವಿರುವವು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೈಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟನಂತರ, ಅವುಗಳ ಮಿಶ್ರತಗಳನ್ನೂ ಕಲಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಮಿಶ್ರತಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೨೦೭

ಲೇಝಿಮದೊಳಗೆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು. ಒಂದು ಗುಣಿ. ಇದು ಕಟ್ಟಿಗೆಯದು. ಎರಡನೆಯದು ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿಯುವ ಭಾಗ: ಅಂದರೆ ಹಿಡಿಕೆ. ಇದು ಕಬ್ಬಿಣದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದು ಸರಪಳಿಯ ಭಾಗ. ಈ ಸರಪಳಿ ಯಲ್ಲಿ ದುಂಡಗಿನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಲಸಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಖಳಖಳವೆಂದು ಸಪ್ತಕಾಗುವದು. ಸರಪಳಿಯ ಎರಡೂ ದಂಡಗಳನ್ನು ಗುಣಿಯ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ. ೨೦೭.

ಲೇಝಿಮಗಳನ್ನು ಹುಡುಗರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ ಈಯತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪ

ಡುವ ಲೇಝಿಯವರು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಗುರು, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೧೫ ಇಂಚು ಗುಣಿ, ಮುಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಗುಣಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವು ೭ ಇಂಚು ಹೀಗಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಲೇಝಿಯವರು ೧೮ ಇಂಚು ಉದ್ದ, ಮುಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಗುಣಿಯೊಳಗಿನ ಅಂತರ ೮ ಇಂಚು, ಹೀಗಿರಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಿ ೨೧ ಇಂಚು ಉದ್ದ, ಮುಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಗುಣಿಯಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೯ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಲೇಝಿಯವರನ್ನು ಅಡಿಸಬಹುದು.

ಆಡುವಾಗ ಲೇಝಿಯವರ ಗುಣಿಯು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ, ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನಾಡುವ ಸೆಟ್ಟುಗಳು ನಾಲ್ಕು ಇದ್ದು, ಈ ನಾಲ್ಕರಿಂದಲೇ ಇಡಿಯ ಲೇಝಿಯವರ ಆಟವಾಗುವುದು.

ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಸೆಟ್ಟು ಆಡಬೇಕು.

೧ನೇ ಸೆಟ್ಟು — ಇದು ಕೆಳಗಿನ ಸೆಟ್ಟು. 'ಹುಷ್ಕಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪೂರಾ ಸರಳವಾಗಿಸಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಹೊರಮುಗ್ಗಲಿಗಿರಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು, ಊರಬೇಕು. ಆ. ೨೦೮ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಲಸಿಗಳ ಸಪ್ಪಳಾಗುವುದು.



LE 2

ಆಕೃತಿ ೨೦೮.



LE 3

೨ನೇ ಸೆಟ್ಟು — ಇದೂ ಕೆಳಗಿನ ಸೆಟ್ಟು. ಎಡ ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಟ್ಟು, ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತಟ್ಟಿನ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಸರಪಳಿಯ ಸಪ್ಪಳವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಇವೆರಡೂ ಕೆಳ ಮುಗ್ಗಲಿನ ಸೆಟ್ಟುಗಳು. ಆ. ೨೦೯.



LE 4

ಆಕೃತಿ ೨೧೦

೩ನೇ ಸೆಟ್ಟು — ಇದು ಮೇಲ್ಕಡೆಯ ಆಕೃತಿ ೨೦೯ ಮೊದಲನೆಯ ಸೆಟ್ಟು. ಹಿಡಿಕೆ ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಅದು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯು ಒಳಮುಗ್ಗಲಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮೂ. ನ ಎದುರು ಬರುವುದು. ಆ ಮೇಲೆ ಗುಣಿ ಹಿಡಿದ ಕೈಯನ್ನು ಮೊದಲು ತಲೆಯಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖ ಇವುಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಅಂದರೆ

ಬಲ ಮೋಕ್ಷ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣಿಯು ಬರುವದು. ಈ ಕೈಯನ್ನು ತಟ್ಟನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಸಲ ಸರಸಳಿಯ ಸಪ್ಪಳವಾಗುವದು. ಆ. ೨೦

೪ನೇ ಪೆಟ್ಟು— ಮುಷ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ಇಟ್ಟು, ಬರಿಯ ಗುಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಸ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತಿರುಗಿ ತಟ್ಟನೆ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಆಗ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಾರಿ ಸರಸಳಿ ಸಪ್ಪಳ ಆಗುವದು. ಹೀಗೆ ಮೇಲ್ಗಡೆಯ ಈ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳು ಆ. ೨೧.



ಆಕೃತಿ ೨೧

ಈ ಮೇರೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟುಗಳ ಕ್ರಮವಾದ ಆಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಆದಕೂಡಲೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ತಟ್ಟೆಂದು ಮೊದಲನೆ ಪೆಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ಬಂದು ಕೂಡುವವು.

ಇನ್ನು, ಕನಾಯತಿಯ ಧೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಹುಕುಮುಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಏಕ-ಕತಾರ — ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಕುಮು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಲೇಝೀಮನ್ನು ಬಲಮುಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಜೋತುಬಿಡಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇದ್ದು ಎದೆಯನ್ನು ಸೆರೆಸಿರಬೇಕು.

ಲೇಝೀಮ — **ಲಪೇಟೆ** — ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಝೀಮನ್ನುಟ್ಟು, ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಲೇಝೀಮನ್ನು ಬೀಸಿ, ಎದೆಯ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎಡಗೈ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ, ಅದರೊಳಗಿಂದ ಹೆಗಲಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಗುಣಿಯು ಬೆನ್ನ ಕಡೆ ಬರುವದು. ಹಿಡಿಕೆಯು ಮುಂದೆ ಬರುವದು. ಲೇಝೀಮಿನ ಗುಣಿಯು ಕಾಣಿಸದಂತೆ ಅದನ್ನು ತೊಡಗಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಆ. ೨೨.



ಆರಾಮ — 'ಲೇಝೀಮ ಲಪೇಟೆ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಕೈಯಿಂದ ಬೀಸಿ ಲೇಝೀಮನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮತ್ತು ಜೋತಿದಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೨.



ಮಿಕ್ಕ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರಮೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಲೇಝಿಮನ್ನೂ ಆರಾಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಾಗ ಅದರೊಡನೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೂ ಎತ್ತಿ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ಲೇಝಿಮಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಯೇ ಕೆಳಗೆ ತಂದು, ನಿಲ್ಲಿಬೇಕು. ಆಗ ' ಏಕಕತಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುವದು. ಆ. ೨೨೩.

[ಟಿಪ್ಪಣಿ— ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇರಹೇಳಿ, ಬೇರೆ ಕೈಗಳ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವದಿ ದ್ದರೆ, ತಿಳಿಸಬೇಕು. 'ಲೇಝಿಮ ಲಪೇಟೆ' ಗಳಿಗೆ ಅವು ಬಂದಾಗ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಚಲನವಲನ ಮಾಡದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಆಗ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತಿರುವನು]

ಆಕೃತಿ ೨೨೩.

ಹುಷ್—ಯಾರ— ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬೀಸಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಎದೆ ಎದುರು ಬಂದಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಗುಣಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡ ಮೊಳಕ್ಕೆ ಸರಳನಾಗಿಟ್ಟು. ಎದೆಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಯನ್ನು ಎದೆಎದುರು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಹಿಡಿ ದಿರಬೇಕು. ಅದರ ಮೂಲೆಯು ಹೆಗಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರ ದಲ್ಲಿರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೨೨೪



ಪವಿತ್ರ ಹುಷ್ಯಾರ— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುಷ್ಯಾರದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಗುಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸುಮಾರು ೧೮-೨೪ ಇಂಚುಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ಎಡ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಶಕ್ತವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಗ್ಗಿಸ ಬೇಕು. ಬಲ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೨೫

ಸೀಧಿ-ಜಫೆ— ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೇಲುಗಡೆಯ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಎದುರುಗಡೆಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಲೇಝಿಮಿನ ಗುಣಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೇ ಎತ್ತಿ ಗುಣಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿರಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋ

ಬೇಕು. ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಈ ಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏಕ-ಜಘ್ನ — ಹುಷ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಗುಣಿ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿದು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿನ ಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಮೂರನೇ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮೇಲುಗಡೆಯ ಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲನೇ ಸೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೊಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಎರಡನೇ ಸೆಟ್ಟು ಎಡ ತೊಡೆಗೆ ಬರುವದು. ಹೀಗೆಯೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ಸೆಟ್ಟಿನ ಸಂಗಡಲೇ ತೊಡೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.



ಆಡೀ-ಖೇಲ — 'ಏಕಜಘ್ನ'ಯಂತೆ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ, ಎರಡನೆಯ ಸಾರ್ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮೊದಲಿನ ಸೆಟ್ಟು ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಎರಡನೇ ಸೆಟ್ಟನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆತಿಕ್ಯ ೨೨೬. ಮೂರನೆಯ ಸೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದಿನಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮತ್ತು, ನಾಲ್ಕನೇ ಸೆಟ್ಟಿಗೆ ಅವನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಇಡಬೇಕು, ಮುಂದಿನ, ಕೆಳಗಿನ ಹೀಗೆರಡು ಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು, 'ಏಕಜಘ್ನ'ಯಂತೆ. ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಮೂರನೆಯ ಸೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದಿನಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಊರಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೆಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಗೆ ಪುನಃ ಕಾಲು ತೆಗೆದು, ಮೊದಲಿನಂತೆ, ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಅಡಬೇಕು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ಯಾವ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗಿನ ಮೊದಲನೇ ಸೆಟ್ಟು ಬೀಳುವದೋ ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಇಡಬೇಕು. ಆ. ೨೨೬.

ಪವಿತ್ರಾ — 'ಹುಷ್ಕಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸುಮಾರು ೧೮-೨೪ ಇಂಚಿನವರೆಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, 'ಪವಿತ್ರಾ ಹುಷ್ಕಾರ' ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಆ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಗುಣಿ ಹಿಡಿದು, ಮೊದಲನೇ ಸೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಸೆಟ್ಟಿಗೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸರಳವಾಗಿರಿಸಿ, ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು; ಆಗ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಬಲಗಾಲಿನ ನೊಣಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುವದು. ಮೂರನೆಯ ಸೆಟ್ಟಿನ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೊಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಿಸಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ತಿರಿಗಿ, ಮೊದಲನೇ ಸೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಡ ಮೊಳಕಾಲನ್ನೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಬಾಗಿಸಿ, ಸೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಸೆಟ್ಟು

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸಾರೆ, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಸರಳವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಎರಡನೇ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ಎತ್ತಬಾರದು.

ಮೋ-ರೂಖ— ಎಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರೆಯಂತೆ ಕೊಟ್ಟು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮುಖತಿರುಗಿಸಿ, ಈ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ಎಡಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ತಕ್ಕೊಂಡನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಿರುಗಿ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಮೂರನೇ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರುವಾಯ ಬಲ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ, ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದೇ **ಆಕೃತಿ ೨೨೭** ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ನಾಲ್ಕನೇ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸಾರೆ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವದನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸ ತಕ್ಕದ್ದು. ಆ. ೨೨೭.



ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ— ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಂತು ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಿ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು, ತರುವಾಯ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಹೊಡೆದು ಮತ್ತೆ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡದಿಂದ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಆಗುವದು. ಆ. ನಂ. ೨೨೮.



ಆಕೃತಿ ೨೨೮

ಪೀಠೆ ಫಲಾಂಗ— 'ಆಗೆ ಫಲಾಂಗದ' ವಿರುದ್ಧ ಅಂದರೆ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವ ಕೈ ಇದು. ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಆಮೇಲೆ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು **ಆಕೃತಿ ೨೨೯** ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲ

ಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸುತ್ತ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ತಿರುಗಿ ಎಡ ಮೊಳ ಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮುಖ ಹೊರಳಿಸುತ್ತ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲದಿಂದ ಸುತ್ತ ಆಗುವದು. ಆ. ೨೨೯.



ಗೋಲಚಾಲ—ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಸಿಂತು, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊತ್ತಮೊದಲು, ಪವಿತ್ರೆಯ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, ತಿರುಗಿ ಮೊದಲನೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬರುವಾಗ, ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟ ಬೇಕು, ಹೀಗೆ ಕುಂಟುವಾಗ, ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತ ಮೂರನೇ ನಾಲ್ಕನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಎಡಗಾಲನ್ನೂರಿದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಎಡಗಾಲಿನ

ಆಕೃತಿ ೨೩೦ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಮತ್ತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೂರಿದ ಮೇಲೆ ಮೂರನೆ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟುತ್ತ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಈ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಸಾರ, ಎತ್ತಿದ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಆ. ೨೩೦.

ಏಕಪದ-ಗೋಲ-ಅಗಿ —‘ಗೋಲಚಾಲ’ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಾಲನ್ನೂರುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸಾರ, ಅದನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಊರಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಗೋಲಚಾಲ ಮಾಡುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೩೧.

ಏಕಪದ-ಗೋಲ-ಪೀಠೆ —‘ಗೋಲಚಾಲ’ದ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನೂರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಊರಬೇಕು; ಮತ್ತು, ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನೂರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಊರಿ ವೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಕಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು



ಆಕೃತಿ ೨೩೧

ಚಕ್ರಗೋಲ ೧—೪ ಮತ್ತು ೪ ರಂತೆ 'ಏಕಸ ಗೋಲ'ದ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, 'ಗೋಲಚಾಲ'ದೊಳಗಿಂದ ಎಡದಿಂದ ಸುತ್ತಿರುಗಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ, 'ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ' ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತೆ ೪ ಮತ್ತು ೪ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಎಡದಿಂದ ಸುತ್ತ ತಿರುಗಿ, ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು.



ಚಕ್ರಗೋಲ ೨—'ಏಕಸ ಗೋಲ'ದ ಹನ್ನೆರಡು ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಒಮ್ಮೆ 'ಗೋಲಚಾಲ'ದಲ್ಲಿ ಬಲದಿಂದ ಸುತ್ತಿರುಗಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ 'ಹೀಗೆ ಫಲಾಂಗ' ಮಾಡಬೇಕು. ತಿರುಗಿ, 'ಏಕಸ ಗೋಲ'ದ ಹನ್ನೆರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೨.

ಚಕ್ರಗೋಲ ೩ — ೮ ಪೆಟ್ಟು 'ಏಕಸ ಗೋಲ'ದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡುವವರ ಬದ

ಆಕೃತಿ ೨೩೨ ಲಾಗಿ, ಹಿಮ್ಮುಗ್ಗಲಿಗೆ ಊರಬೇಕು; ಮತ್ತು ಕುಂಟುವಾಗ ಬಲ ಗಾಲನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಹಿಂದಿಟ್ಟು, ಆ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುವಾಗ, ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎಂಟು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಹೀಗೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ

ಗೋಲಬೈತಕ— ಎಂಟು ಪೆಟ್ಟು 'ಗೋಲ'ದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದನೇ ಪೆಟ್ಟು ಕುಂಟುತ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಹತ್ತನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಬೈತಕ ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟು ಅಂದರೆ, ಮೂರನೆ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಮುಗಿಸಿ ಎದ್ದು, ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ 'ಏಕಸ ಗೋಲ'ದಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

'ಗೋಲಬನಾನ'— 'ಏಕಸ ಗೋಲ' ಮಾಡುತ್ತ ದಂಡಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು.

[ಟಿಪ್ಪಣಿ—ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರಗೋಲ ಮತ್ತು ಗೋಲಬೈತಕ ಇವೆರಡನ್ನು ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.]

ನೋ-ಕುಫ್ — ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಅಂದರೆ, ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು 'ಪವಿತ್ರಾ ಹುಷ್ಕಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಈಗ ಲೇಝಿಮ ಆಡಬಾರದು.

ಮೊಹ-ಮಿಲಾಫ್ ೧. — ಗೋಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಲ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ೪-೪ ಹೀಗೆ 'ಗೋಲ ಚಾಲ'ದ

ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ನಂತರ, ಆ ಪೆಟ್ಟು 'ಎಕಸೆ ಗೋಲ ಪಿಚ್ಚಿ'ಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ, ಆ ಎಡಕ್ಕೆ ಸೊಟ್ಟಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತ 'ಎಕಸೆ ಗೋಲ ಆಗೆ'ಯಂತೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಆ 'ಗೋಲ ಚಾಲ'ದ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು 'ಎಕಸೆ ಗೋಲ ಪೀಛಿ' ಮಾಡುತ್ತ, ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ. ೨೩೩



ಆಕೃತಿ ೨೩೩

ಮುಹ-ಮಿಲಾಫ ೨. — 'ಮುಹಮಿಲಾಫ' ಒಂದರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೊಟ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ನಂತರ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೈಲಿಕ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎದ್ದು, ತಿರುಗಿ 'ಗೋಲ ಚಾಲ' ಮಾಡುತ್ತ, 'ಮುಹ ಮಿಲಾಫ' ಒಂದನೆ ದರಂತೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.



ನಯಾದಾರ-ಬೈಲಿಕ — ಆ ಪೆಟ್ಟು ಗೋಲಚಾಲದಂತೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಆ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ಎರಡು, ಪೆಟ್ಟುಗಳ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ದೂರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಕುಂಟಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಕುಂಟಿದ, ಮೂರನೇ ನಾಲ್ಕನೆ ಪೆಟ್ಟುಗಳ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡ

ಆಕೃತಿ ೨೩೪



ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ನಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಬಲಗಾಲದ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮತ್ತೆ 'ಗೋಲ ಚಾಲ' ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಖ ಬದಲಿಸಿ ಆಡಬೇಕು.ಆ. ೨೩೪.

ಜೋಹರ — ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮುಖ ಬದಲಿಸಿ, ಎರಡನೆ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು. ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು, ಪುನಃ ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಮುಂದಿನ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟಿನ

ಆಕೃತಿ ೨೩೫ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಎಡದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮುಖ ಹೊರಳುವದು. ಎರಡನೆ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಆಗ ಎಡದಿಂದ

ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಸುತ್ತು ಆಗುವದು. ಅನಂತರ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಿ ಮೂರನೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೨೩೬

ಚಂದ್ರವಟಿ — ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ತಿರುಗಿ, ಮೊದಲನೇ ಸೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಎಡ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬಲ ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ 'ಬೈರಕ' ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪೂರಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆಯ ಸೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಕುಳಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ, ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ನಾಲ್ಕು ಸೆಟ್ಟು ಪೂರ್ಣವಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಬಗೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಎದ್ದು ತಿರುಗಿ, ಸವಿತಾ ಆಡಹತ್ತಬೇಕು.

[ಟಿಪ್ಪಣಿ— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಸುತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ, ಅಂದರೆ, ಎಡಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬಲ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡ ದಿಂದ ತಿರುಗುತ್ತ, ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಬೇಕು; ಮತ್ತು ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ, ಎದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಆಡಬೇಕು. ಕಾಲು ಬದಲಿಸುವಾಗ, 'ಸಾವ ಬದಲ್' ಈ ಹುಕು ಮನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.]

ಮೋಮಿಯಾ — ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಸೆಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲನ್ನು



ಆಕೃತಿ ೨೩೭

ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಸೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು, ಮೂರನೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮುಖಬದಲಿಸದೆ, ಕೊಡಬೇಕು. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ, ಮೊದಲನೇ ಸೆಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಎರಡನೆಯ ಸೆಟ್ಟು, ಮುಖಬದಲಿಸಿ ಮೂರನೆಯ ಸೆಟ್ಟು, ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕನೇ

ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಇಟ್ಟು, ಮೊದಲಿನಂತೆ, ಎಂಟು ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಆ. ೨೩೭. ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಮುಖ ತಿರುಗಬೇಕು.

ದೋನಾಲಾ—‘ದೋರುಬ’ ಮಾಡುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುವದು. ೪ ಪೆಟ್ಟು ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಮುಂದಿನ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು, ಎಡಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ, ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ಮತ್ತು, ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟು. ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ಎಡಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ. ೨೩೮.



ಆಕೃತಿ ೨೩೮

ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೩೯.

ಡಗನಾಮಿ—ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು. ಮುಂದಿನ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟಿನ ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಂದಿಡದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಿಟ್ಟು, ಪೆಟ್ಟು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿರುಗಿ,



ಆಕೃತಿ ೨೩೯

ಗಜಬೇಲ—‘ಏಕಜಘೆ’ಯಂತೆ, ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ತಗೊಂಡು ಆ ಮೇಲೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಿ, ಕೂಡಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟು ಪೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೋದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಬರಬೇಕು; ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು; ಸ್ಥಳಬಿಟ್ಟು ಕದಲುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

ಪುತಳಾ—‘ಗೋಲಚಾಲ’ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ, ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು, ಆ ಮೇಲೆ, ಎರಡನೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಕುಂಟುವದಾದ ಮೇಲೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಊರದೆ, ಅದನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿಸಿ, ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಿಗೆ ಊರ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ, ಮೊದಲನೇ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಗೊಂಡ ನಂತರ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಊರುವಾಗ, ಎಡಗಾಲಿನ ಎಡಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಮೂರನೇ



ಆಕೃತಿ ೨೪೦

ನಾಲ್ಕನೇ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ ಬದಲಿಸಿ, ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಮೊದಲನೇ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಊರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಬಲಗಡೆ ಒಲಿಯುತ್ತ, ಮೂರನೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಗೊಂಡು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ, 'ಗೋಲಿಚಾಲ'ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೨೪೦.

ಶೇರಧ್ವಜ—ಪವಿತ್ರಾ ಆಡಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ಆದ ಮೇಲೆ, ಮುಂದಿನ



ಆಕೃತಿ ೨೪೧

ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಗೊಂಡ ನಂತರ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೊಟ್ಟಿಗೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು; ಮತ್ತು, ಎರಡನೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಗೊಳ್ಳುವಾಗ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಗೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಮುಂದಿನ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೊಟ್ಟಿಗೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ತರುವಾಯ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ, ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಮೂರನೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಬದಲಿಸುತ್ತ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೪೧.

ದಸ್ಯಪಾವ—ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೪ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ



ಆಕೃತಿ ೨೪೨

ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟು, ತರುವಾಯ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು, ಅಂದರೆ, ಅದು ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ಆಗಿ ಮುಖ ತಿರುಗುವದು. ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ತಿರಿಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಗೊಂಡು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಕಾಲು ಭಾಗ ಸುತ್ತು ಆಗುವದು, ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಗೊಂಡು, ಪುನಃ ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು ಮೊದಲನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ

ಮತ್ತೆ ಪವಿತ್ರಾ ಆಡಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಪೂರ್ಣ ಸುತ್ತುಗಳು ಆಗುವವು. ಮೊದಲು ಸಾರೆ ಅರ್ಧಸುತ್ತು, ಎರಡನೆಯ ಸಾರೆ ಕಾಲು ಭಾಗಸುತ್ತು, ಮೂರನೆಯ ಸಲ ಅರ್ಧಸುತ್ತು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಾರೆ ಕಾಲು ಭಾಗಸುತ್ತು, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಮೊದಲಿನ ನಿಟ್ಟಿಗೆ ಮುಖ ಹೊರಳುವದು. ಆ. ೨೪೨.

ಘನಃಜಾವ್ — ಎದುರಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಬಲಬದಿಯಿಂದ ಹೊರಳ ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕಿತ್ತಿ ಮುಂದಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಸಟ್ಟಿನ ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ಹುಕುಮ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೈಗಳಿರುವವು. ಇವುಗಳ ಹೊಸಹೊಸ ಮಿಲ್ಲತ ಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೈಗಳೆಲ್ಲ ಬಾಗಿಂತು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಬರುವದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಬಾಗಿಂತು ಆಡುವ ಕೈಗಳನ್ನು ರೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವುಂಟು. ಈ ಸ್ಥಳ ದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿ ಆಡುಗಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಗೊಂಡು, ಆ ಮೇಲೆ ಸರಳವಾಗಿ ರೋಲಿ ತಕ್ಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೂ ಮೇಲಿನ ಕೈಗಳಂತೆಯೇ ಇರುವದು.

ಲೋಡು



ಲೋಡು ತಿರುಗಿಸುವದೂ ಒಂದು ಹಿಂದೀ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯ ಸಾಧನ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಪಲತೆಯುಂಟಾಗಿ, ಮೈಯೆಲ್ಲ ಹಗುರಾಗುವದು, ಮೇಲಾಗಿ, ಶರೀರವೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವದು.

ಲೋಡಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಎರಡು ಬಗೆಯದು. ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಂಘಿಕ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಲೋಡ ತಿರುಗಿಸುವ ಕೈಗಳು ಹಲವು ಇವೆ. ಆದರೆ, ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಾಂಘಿಕವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆಂತಲ್ಲ. ಅದುದರಿಂದ ಸಾಂಘಿಕವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂಥ ಲೋಡಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಲೋಡುಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ೧೨ ರಿಂದ ೧ ಇಂಚು ಉದ್ದವಿರುವ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಬಿದರಿನ ತುಂಡಿನಿಂದ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಭಾರ ಬೇಕೆಂದರೆ, ಸೀಸದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಿದರಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಉಪ್ಪೇಶಪೂರ್ಣವಾಗುವ ವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂಥ ಸಾದಾ ಲೋಡುಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ. ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀರ ಸಾದಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದು, ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇವೇ ಕೈಗಳನ್ನೇ ಬೇರೊಂದು ಬಗೆಯಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ, ಹಲವು ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಬರಬಹುದು. ಮೊದಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಮೇಲಿನ ವರ್ಗದ ಹುಡುಗರಿಗೆ, ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೊನೆಯ ವರ್ಗದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಭಾಗ ೧. ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿಯೇ ಹಿಡಿದರಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಿಂದ ತಿರುಗಿಸ ಹತ್ತಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೨೪೩

೧ ಒಂದೊಂದು ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಲೋಡುಗಳು ಆಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ಇರುವವು. ಆ. ೨೪೩.

೨. ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು.

೩ ಒಂದೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿನಿಂದ ಬದಿಗೊಯ್ಯಬೇಕು. ಆಗ ಲೋಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ಇರು



ಆಕೃತಿ ೨೪೪

ವದು. ಆ. ೨೪೪.

೪. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿನಿಂದ ಬದಿಗೊಯ್ಯಬೇಕು.

೫. ಒಂದೊಂದು ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರಿನಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆ. ೨೪೫.



ಆಕೃತಿ ೨೪೬

೬. ಎರಡೂ ಕೈ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಎದುರಿನಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

೭. ಒಂದೊಂದು ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರು ಒಯ್ದು ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಕೈ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹೆಗಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಬೀಸಿ, ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೪೬.



ಆಕೃತಿ ೨೪೭

೮. ಒಂದೊಂದು ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರು ಒಯ್ದು ಲೋಡಿನ ಭಾರವಾದ ತುದಿಗಳನ್ನು ಕೈ ಒಳಗಿಂದ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬೀಸಿ, ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೪೭.



ಆಕೃತಿ ೨೪೮

[ಟಿಪ್ಪಣಿ— ಹೀಗೆಯೇ ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮೈ ಕಡೆಗೆ ಬೀಸಿ, ಮೈಯಿಂದ ಹೊರಮಗ್ಗಲಿಗೆ ದೂರ ಬೀಸಿ, ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.]

೯. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ವೇಳೆಗೆ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಒಯ್ದು, ಲೋಡನ್ನು ಕೈ ಹೊರಮಗ್ಗಲಿಂದ ಹಾಯಿಸಿ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

೧೦. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಒಯ್ದು, ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಕೈಯೊಳಗಿಂದ ಹಾಯಿಸಿ ಮೈಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಬೀಸಿ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

[ಟಿಪ್ಪಣಿ— ಹೀಗೆಯೇ ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮೈಗೆ ಹತ್ತಿಗೊಡವೆ ಮೈಯಿಂದ ಹೊರಮಗ್ಗಲಲ್ಲಿ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.]

ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೧. ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಬದಿಗೊಯ್ಯಬೇಕು. ಲೋಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮೈ ಒಳಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಬೀಸಿ, ಎದುರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹೀಗೆ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

೧೨. ಈ ಮೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ೧೧ನೆಯ ಕೈಯಂತೆಯೇ ಬದಿಗೊಯ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬೀಸಿ, ಮುಂದಿನ ಹಿಂದಿನ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

೧೩. ಒಂದೊಂದು ಕೈ ಎದುರಿಸಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ, ಬದಿಯಿಂದ ಅರ್ಧ ವರ್ತುಲಾಕಾರ ತಿರುಗಿಸ ಬೇಕು ಮತ್ತು, ಈ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮೇಲಿಂದ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೆಳಗಿಂದ ಹೀಗೆ ಲೋಡು ತಿರುಗಿಸಿ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಆ. ೨೪೮.



ಆಕೃತಿ ೨೪೯

೧೪. ಎರಡೂ ಕೈಯಿಂದ ಎದುರಿನ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಲೋಡು ತಂದು, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ತಂದು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೨೪೮

೧೫. ೧೪ ನೆಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈ ಬದಿಗೆ ಬಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಒಳಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಸಾರೆ ಕೈ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಬಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ವರ್ತುಲವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಒಮ್ಮೆ ಪೂರಾ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೪೯.



ಆಕೃತಿ ೨೫೦

೧೬. ಒಂದೇ ಕೈಯಿಂದ ಎಡೆದು ಎದುರಿಗೆ ದುಂಡಗೆ ಲೋಡು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಎರಡನೆ ಲೋಡನ್ನು ಜೆನ್ನ ಮೇಲೆ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಒಮ್ಮೆ ಮುಂದೆ ಬರುವದು. ಒಮ್ಮೆ ಹಿಂದಾಗುವದು. ಆ. ೨೫೦.

೧೭. ಮುಖ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುವಿ ಎರಡೂ ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಒಯ್ದು, ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ತರುವಾಯ ಲೋಡನ್ನು ಎದುರಿ ನಿನ ಬಗಲಲ್ಲಿ ತಗೊಂಡು ಎರಡನೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ಮುಖವನ್ನು ಪೂರಾ ಹೊರಳಿಸಿ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ

ರುವ ಎಡಗಡೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ೨-೪ ಹೀಗೆ ಪೆಟ್ಟೆ ಇಡುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಆ. ೨೫೧.



ಆಕೃತಿ ೨೫೨

೧೮. ಕಾಲು ಒಂದ ಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಲೋಡುಗ ನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲೋಳ



ಆಕೃತಿ ೨೫೧

ಗಿಂದ ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆ. ೨೫೨.

ಟಿಪ್ಪಣಿ—ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಹೊಸ ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಮುಂಗೈಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕಸುತ್ತು, ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಸುತ್ತಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸುತ್ತು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಲನವಲನೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಹಲವು ಬಗೆಯಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕುಂಚನೆಯು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಗುವದರಿಂದ, ಅವು ಗಂಟುಗಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು.

ಮುಂದೆ, ಅರು ಮಿಲ್ಲತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಹಾಗೆ ಬೇರೆ ಮಿಲ್ಲತಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕಲಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುವ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಲತಿಗಳು ಕೇವಲ ನಾರ್ಗದರ್ಶಕವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಈ ಮಿಲ್ಲತಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು, ಪುನಃ ಮೊದಲನೇ ಕೈ. ಆ ಮೇಲೆ, ಮೊದಲನೇ, ಎರಡನೇ, ಮೂರನೇ, ಮತ್ತೆ ಎರಡನೇ ಮೊದಲನೇ ಕೈ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿ ಮಾಡುವುದು. ತಿರುಗಿ, ಮೊದಲನೇ ಕೈಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ, ಒಂದೊಂದು ಮಿಲ್ಲತಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗೊಳಿಸುವುದು; ಹೀಗೆ ಈ ಮಿಲ್ಲತುಗಳ ಕ್ರಮವಿರುವುದು.

ಒಮ್ಮೆ ಬಲಗಡೆ ಹೊರಗೆ, ಮಿಲ್ಲತ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಹಾಗೇ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂದರೆ, ಒಂದು ಮಿಲ್ಲತು ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು.

ಮಿಲ್ಲತ ೧ ಅ. ಎರಡೂ ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ತಂದು, ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಆಡಬೇಕು.

ಆ. ಎರಡೂ ಕೈ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ.

ಇ. ಆಮೇಲೆ, ಎರಡೂ ಕೈ ಬದಿಗೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಈ. ಬದಿಗೆ ಒಂದು ಮೇಲೆ ಹೊರಗಿನ ಮುಂಗೈ ವರ್ತುಳ.

ಉ. ತರುವಾಯ, ಶರೀರದ ಮುಂದೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ವರ್ತುಳ.

ಮಿಲ್ಲತ ೨ ಅ. ಎರಡೂ ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ.

ಆ. ಆ ಮೇಲೆ ಬದಿಗೆ.

ಇ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು.

ಈ. ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ, ಕಾಲುಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿಯಿಂದ ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ.

ಉ. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿ. (ಲೋಡುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ)

ಮಿಲ್ಲತ ೩ ಅ. ಎರಡೂ ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ.

ಆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಇ. ಬದಿಗೆ.

ಈ. ಬದಿಗೆ ಒಳ ವರ್ತುಳಗಳು.

ಉ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಚಿಕ್ಕ ವರ್ತುಲ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ದೊಡ್ಡ ವರ್ತುಳ.

ಮಿಲ್ಲತ ೪ ಅ. ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ.

ಆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಇ. ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಮಾಡಿ, ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಬದಿಗೆ.

ಈ. ಒಂದು ಕಾಲು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತುವದು.

ಉ. ಎತ್ತಿದ ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಲೋಡುಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಸುವದು.

ಮಿಲ್ಲತ ೫ ಅ. ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ.

ಆ. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿ.

ಇ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಈ. ಕೈ ಬದಿಗೆ.

ಉ. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ.

ಮಿಲ್ಲತ ೬ ಅ. ಎದೆ ಎದುರಿಗೆ.

ಅ. ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಇ. ಎಡಗಾಲ ಮುಂದೆ. ಲೋಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ.

ಈ. ಎಡಗಾಲ ಹಿಂದೆ. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಲೋಡುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಉ. ಬಲಗಾಲ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು, ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ.

ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಮುನ್ನಡೆಯುವದು, ಕೂಡುವದು, ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಚಲನವಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಲೋಡುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ, ಅಥವಾ ತಿರುಗಿಸು ತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಿಲ್ಲತಿಗೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಹಲವು ಬೇರೆ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಕೋಲಾಟ



ತಾಲಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಮನೋರಂಜನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ನೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಲವಿದೆ, ಹಾಗೇ ಕೋಲಾಟಕ್ಕೆ ಅದೆ. ಕೋಲಾಟವೆಂದೂ ಹಳ್ಳಿಯ ನೃತ್ಯದ್ದೇ ಒಂದು ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರವಿದ್ದು, ಅದಾವರೂ ತಾಲಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಗತಿಬದ್ಧ ವಾದುದು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟವು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಹು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ. ಕೋಲಾಟದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವಿಧದ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಆಟವೋಗಿರುವ ನಾನಾನ್ಯ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ತರದ ಆಟಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೋಲಾಟ ಆಡುವ ಕೋಲುಗಳನ್ನು ೧೨-೧೫ ಇಂಚು ಉದ್ದ ಕೋಲಿಸಿಂದ ಮಾಡುವರು. ಅವು ಅರ್ಧದಿಂದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಇಂಚು ದಪ್ಪ ಇರಬೇಕು. ಕೋಲಿನ ಒಂದು ಕಡೆಯ ತುದಿಯು ಚೂಪಾಗಿರಬೇಕು.

ಇದೊಂದು ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಹುಡುಗರಾದರೂ ಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಿಶ್ರತಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಎರಡು ಮೂರು, ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಂದ ರೊಳಗೊಂದು ಕೂಡಿಸುವದರಿಂದ, ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ಆಟಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಬಗೆಯ ಹೊಸ ಆಟಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಹಲವು ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿವೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಗರನ್ನು ಹುಂಡಗೆ ಸಮ-ವಿಷಮನಂಬರಿಸವರು ಬಹುರ ಮುಂದೊಬ್ಬರು ಬರುವಂತೆ ಸಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧—ಒಂದೇ ಅಂತರದಿಂದ ಒಂದು ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೋಲನ್ನು ಬಡಿಯಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೋಲಿನಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು; ಹೀಗೆ, ತಾಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂತರದ ಒಳ್ಳೆ ಜ್ಞಾನವಾಗುವವರೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೫೩.



ಆಕೃತಿ ೨೫೩

ಅಭ್ಯಾಸ ೨—ಒಂದು ಪೆಟ್ಟು ಎಡ ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ, ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹುಸಿ, ಮುಂದೆ, ಹುಸಿಪೆಟ್ಟಿನೇ ಎರಡನೆಯವನ ಕೋಲಿಗೆ, 'ಮಿಶ್ರತ'ಯಿಂದಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ೩ - ಕಾಲು ಜೋರಿಸಿ, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ, ಎರಡನೆಯವನ್ನು ಹುಸಿ ಕೊಡಲಿ, ಮೇಲಿನವರ ಎಡ ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಬಲದ ಕೋಲಿನಿಂದ ಬಲಗಡೆ ನಿಂತಿರುವವನ ಎಡಗಡೆಯ ಕೋಲನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಎಡಕ್ಕೆ ನಿಂತಿರುವವನು ತನ್ನ ಎಡದ ಕೋಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡುವನು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಸಮ-ವಿಷಮ ನಂಬರುಗಳು ಹುಂಡಗೆ ಸಿಲ್ಲಿ ಬೇಕು; ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು ಆ. ೨೫೪.



ಆಕೃತಿ ೨೫೪

ಅಭ್ಯಾಸ ೪—ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಗೆ, ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ



ಹಾಕಿ, ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಎದುರಿನವನ ಎಡ ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಬಲಗೈ ಕೊಟ್ಟು, ಅದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಬಲಗಾಲ ನ್ನೇತ್ತಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಎಡಮುಮ್ಮಡಿ

ಆಕೃತಿ ೨೫೫ ಯಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದು, ಮತ್ತೆ ಕಾಲ ಎತ್ತಿ, ಬಲವಾಗಿ ಅಪ್ಪಳಿಸಬೇಕು. ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಅಪ್ಪಳಿಸುವಾಗ ಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವದು. **ಆ. ೨೫೫.** ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಣಿಯುವದು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೫— ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲಕ್ಕೂ



ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡದೆ ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಾಲೆತ್ತಿ ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಎಡದಿಂದ ಮುಂದೆ, ಬಲದಿಂದ ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. **ಆ. ೨೫೬**

ಆಕೃತಿ ೨೫೬.

ಅಭ್ಯಾಸ ೬— ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟು, ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಎದುರಿಗೆ ಕಾಲಿನ ಕ್ರಮ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡುವಾಗ ಬಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಸರಿಯಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೭—ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೇ ದುಂಡು ತಿರುಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಸುತ್ತಿರುಗುವದಾದರೆ ಬಲದಿಂದಲೇ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸುತ್ತು ಆಗಬೇಕು. ಈ ಸುತ್ತು ತಿರುಗುವಾಗಲೂ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತ ಹೊರಳಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೮— ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸುತ್ತಲು ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗುವದು. ಎದುರಿನವನ ಬಲದಿಂದ ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಮ್ಮಡಿ ಬಡಿಯುತ್ತ ೪ನೇ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ನಡುವಿನವನು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೇ ತಿರುಗುವನು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೯— ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ಹೊರಳುವದು. ಎರಡು ಸೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೦— ರೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಕೊಡುತ್ತ ಕೋಲಿನ ಸೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ಥಳ ಬದಲಿಸದೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೧— ೧೦ನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆಯಾದರೂ ಎತ್ತಿದ ಕಾಲನ್ನು ತಿರುಗಿ ಇಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಒಯ್ದು ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೨— ರೋಲಿಯಲ್ಲಿ ನಾಗರಹಾವಿನಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೩— ಬೈತಕ (ಕುಳಿತು) ಮೊದಲನೇ ಸೆಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ನಾಲ್ಕನೇ ಸೆಟ್ಟಿಗೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೪— ೧೩ನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆ ಕುಳಿತಮೇಲೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಕೂಡುವಾಗ ಎಡ ಸಾದವನ್ನು ಪೂರಾ ಊರಿ ಬಲ ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೫— ಎರಡೂ ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಸುತ್ತು ನಿಂತವರ ಕೋಲುಗಳಿಗೆ ಸೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ಬಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದನಂತರ, ಇವುಗಳ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ತಿರುಗುವಾಗ ಹುಡುಗರು ಒಂದೇ ಬದಿಯಿಂದ ದುಂಡಗೆ, ಒಬ್ಬರ ವಿರುದ್ಧ ದುಂಡಗೆ, ಒಬ್ಬರೊಳಗಿಂದ ಅಡ್ಡ ಹಾಯ್ದು ಸಮನಂಬರಿನವರು, ನಿಲ್ಲುತ್ತ, ಏನ್ನೊಬ್ಬರು ಸುತ್ತುತ್ತ, ವಿಷಮನಂಬರಿನವರು ಕುಳಿತು ಸಮದವರು ಸುತ್ತುತ್ತ, ನಡನಡುವೆ, ಮುಂದಿನವನಿಗೆ ಸೆಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಿರುಗುತ್ತ ಆಟದೊಳಗೆ ಹೊಸತರ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು.

ಮುಂದೆ ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಹಲವು ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಿಲ್ಲತ ೧. ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪುನಃ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ೧೨ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ನಂತರ ಹಿಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೋಲು ತನ್ನ ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಹಾಕಬೇಕು.

ಮಿಲ್ಲತ ೨. ೮ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾವಿನಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮುಂದೆ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆ ಸಮ ನಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಹಾವಿನಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಮಿಲ್ಲತ ೩. ೧೬ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾವಿನಂತೆ ನಡೆದ ನಂತರ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ೪ ಹೆಜ್ಜೆ ಗಳನ್ನು ನಡೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪುನಃ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ನಡೆಯ ಹತ್ತಬೇಕು.

ಮಿಲ್ಲತ ೪. ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಮ ನಂಬರಿನವರು ಕೂಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವರು ೪ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವರಿಗೆ ಸಮ ನಂಬರಿನವರು ಸುತ್ತ ಹಾಕ ಬೇಕು.

ಮಿಲ್ಲತ ೫. ಸಮ ನಂಬರಿನವರು ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲ ಬೇಕು. ನಂತರ ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವರು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಕೋಲು ಕೊಟ್ಟು ೪ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ವರ್ತುಲ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸಮ ನಂಬರಿನವರು ಮಾಡ ಬೇಕು.

ಇದರ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಕೋಲಾಟದಿಂದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹೊಸ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸ ಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಗೋಪನ್ನು ಹೆಣೆಯುವದು ಬಹಳ ಮನೋರಂಜಕ ವಾದುದು ಇಲ್ಲಿ ಸಹ ಆಟಗಾರರು ಅಭ್ಯಾಸವು ಚನ್ನಾಗಿಡುವದು ಅವಶ್ಯವು. ಇಲ್ಲಿ ದಿದ್ದರೆ ಈ ಹೆಣೆಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಲಿಕ್ಕಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ಮುಂದಿನಂತೆ ಆಡುವರು.

ಗೋಪಿನ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಮಸಂಖ್ಯೆಯು ಅವಶ್ಯವು. ಸಮ ಮತ್ತು ವಿಷಮ ನಂಬರಿ ನವರು ಒಬ್ಬರೆದುರಿಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ನಟ್ಟನಡುವೆ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಅರಿವೆಯ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತೂಗಿಬಿಟ್ಟು ಒಂದೊಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಹುಡುಗನ ಕಡೆಗೆ ಹಿಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ ಸಮ ನಂಬರಿ ನವರು ಒಮ್ಮೆ ಒಳಗಿನಿಂದ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹೀಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವರೂ ಹೋಗಬೇಕು, ಅಂದರಾಯಿತು. ವಾಪಸ ನಡೆದು ಈ ಗೋಪನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬಹುದು.

ಇದೆ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತೆ ಅನೇಕ ಅನೇಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬಹುದು.

ಆಟಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ



ರಾಜಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಆಟಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ದಿನದ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಗುಣಗಳು ಆಟ-ಪಾಟಗಳಿಂದಲೇ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಆಟ-ಪಾಟಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಿರಲಿ, ಚಿಕ್ಕಮೊಟ್ಟೆ ಸಂಘಗಳು ಮೂಲಕ ಆಡುವಂಥವಿರಲಿ, ಸೋತಾಗಲೂ ಹೇಗೆ ನಗು ನಗುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬವ ಕಡೆಯೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಅದೇ, ಅವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಆಟಗಳು ಶಾರೀರಿಕಸಂಭವ ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಈರ್ಷ್ಯ ಹುಟ್ಟುವುದು, ಮತ್ತು ಅಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಆಸ್ತಿಯ-ಆರೋಗ್ಯವಾದ-ಈರ್ಷ್ಯಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಆ ಈರ್ಷ್ಯಯನ್ನು ಗಲ್ಲಿವೆ, ಕವ್ವವಾಗುವುದು, ಜಡವಾಗುವುದು. ಈರ್ಷ್ಯೆಯಿಂದ ಆನೇಕವಾರ, ಅಬಿಟ್ಟ ಕಣಕಟ್ಟಿ, ಆಟಗಾರರ ಹಾಣತನವು ಬೈಲಿಗೆ ಬಂದರೂ ಅವರೊಡನೆಯೇ, ಎಷ್ಟೋವಲಿ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಜಿದ್ದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಆ ಜಿದ್ದಿನಿಂದಲೇ ಧ್ವೇಷ ಬೆಳೆಯದೆತ್ತುವುದು. ಈ ಧ್ವೇಷವು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಯಿತೆಂದರೆ, ಅವರಿಂದ ಆಟದ ಸಾಧ್ಯ ಸಾಧಿಸದೆ, ಆಟದ ಹದನೇ ಕೆಡುವುದು.

ಆಟದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಗಳಿಲ್ಲ ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ; ಅವರೂ ಆಗ, ಸ್ಪೀಷವಾಗಿ ಚುರುಕುತನ, ಮೈಸಡಿಲುಬಿಟ್ಟು ನಡೆದಾಡುವುದು, ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದ ಪ್ರಸಂಗದೊಳಗಿಂದ ಹಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಶಿಫ್ಟಿನ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ, ರೀತಿದ ಬೇರಬೇರೆ ಚಲನವಲನ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಗುರುತನ, ರೀತಿಯ ನಿರೋಗಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ರೀತಿದ ಹರಿದಾಟ, ಅದರಿಂದ ಸಾಧಿಸುವ ರೀತಿದ ಬೆಳೆಗೆ, ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಆನಂದ, ಸರ್ಭಯ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುವು.

ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಅಡಿಸುವ ಆಟಗಳಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಡುವುದು ಅವಶ್ಯ; ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ನಿಯಮವೆಂದು ಕೆಳಗಿನದೊಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಆಟದೊಳಗೆ ಹುರುಪು-ಪ್ರೀತಿಗಳುಂಟಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಡಿಸುವ ಆಟದಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ಬಂಧ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ವಿಶೇಷ ಕಳಕಟ್ಟುವುದು. ಅದರಿಂದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆಟಗಾರರು ದೊಡ್ಡವರದ್ದಂತೆ, ಆಟದಲ್ಲಿಯ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬಿಗಿಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಟಗಾರರ ಉತ್ಸಾಹ ಭಂಗವಾಗಿ ಅವರ ಹುರುಪು ಕೆಡುವುದರ ಬದಲಾಗಿ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಆಟವಾಡಿ ತಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಅನಂದವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವರು. ಇದರ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಶರೀರದ ಮೇಲಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಲ್ಲಿ ಓಲಾಡುವುದು.

ಎಷ್ಟೋ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಆಟಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡೋದರಿ, ಅದು ಶರೀರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಲನವಲನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇವೇ ಚಲನ-ವಲನಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವುಗಳೆಂದೂ ಬಗೆಯ ಆಟದ ರೂಪವುಂಟಾಗುವುದು; ಅದುದರಿಂದ, ಆಟಗಳ ಮೊದಲಿನ ಸಿದ್ಧತೆ ಎಂದು ಈ ತರದ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಆಟಗಾರರಿಂದ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ತರದ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವುಂಟಾಗಿ, ಮುಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾಲವು ಸುಲಭವಾಗುವುದು; ಮೇಲಾಗಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಅಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಆಗುವುದು. ಇದೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಹುಕುಮುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ, ಈ ಬಗೆಯ ಆಟದ ಮೂಲ ಕಟ್ಟಿಸಿಟ್ಟಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಡದಿರುವುದು ನೆಟ್ಟಗೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಈ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಾವು ಹೇಳುವ ಚಲನವಲನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಕವಾಯತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಜಿನ್ನೆಲುಬು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ, ಈ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ದೇಹವು ಹಗುರು ಮತ್ತು ಚವಲವಾಗುವುದು; ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಆಟದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಸಾನಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು



ನಡೆಯುವದು, ಓಡುವದು, ಜಿಗಿಯುವದು, ಕುಂಟುವದು, ಅಂಬಿಗಾಲಿಡುವದು, ಲಾಗಾ ಹಾಕುವದು, ಕೂಡುವದು, ಕೈಕಾಲು ತಿರುಗಿಸುವದು; ನಡೆದಾಟ-ಓಡಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗುವವು— ಮುಮ್ಮಡಿ ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವದು, ಓಡುವದು, ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನಡೆದಾಟ. ಓಡಾಟ, ಅವರಂತೆ ಜಿಗಿಯುವದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ತರಗಳು— ಕಾಲುಜೋಡಿಸಿ, ಹಿಂದುಮುಂದೆ ಕಾಲು ಇಟ್ಟು, ಅಗಲಾಗಿಡುವದು ಮುಂತಾಗಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕುಂಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಬಿಗಾಲಿಕ್ಕುವದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿರುವವು.

ಚಲನೇಕಾ ಕಾಮ:—ನಡೆಯುವ ಕೆಲಸಗಳು:—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ವಿಧಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಅ. ಗೋಲ ಚಲನಾ, ಚಲೊ - ಕುಂಟಲಿಕ್ಕೆಂದು ಕೊರೆದಿರುವ ವರ್ತುಳದ ಉಪಯೋಗವು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಆಗುವದು. ಈ ವರ್ತುಲದ ಮೇಲಿಂದ ನಡೆಯುವಾಗ, ನಡೆಯುವದರಿಂದ ಹುಡುಗರ ವರ್ತುಲವು ಕೆಡುವದು ಕಡಿಮೆ. ಪೂರ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಟ್ಟು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಆ. ಖೀಞಿ ಚಲೊ—ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. 'ಘುಮುಜಾವ' ಹುಕುಮು ಕೊಟ್ಟು, ತಿರುಗಿ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ, ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರು ಒಂದೇ ಬದಿಯಿಂದ ಹೊರಳುವಂತೆ ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಹುಕುಮಿನೊಡನೆ, ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸುವರೆಂಬುದನ್ನು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾತ್ರ ನೋಡುನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಟ್ಟನೆ ಆಗಬೇಕು.

ಇ. ಆಸ್ತೆ ಯಾ ಜಲ್ತ ಚಲೊ—ಸಾವಕಾರವಾಗಿ ಅಥವಾ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಈ ಹುಕುಮಿನೊಡನೆಯೇ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ. ಎಂದಿಯೋಸರ ಚಲೋ—ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬೇಕು.
ಆ. ೨೫೭

ಉ. ಅಂಗುಲಿಯೋಸರ ಚಲೋ — ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೫೮

ಊ. ಘಟಿನೆ ಉಣಕರ ಚಲೋ—ಮೊದಲನೆಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ಆ. ೨೫೯

ಋ. ಘಟಿತೆ ಚಲೋ—ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮುಂದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು, ನಡೆಯಬಾರದು.

ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನ

ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಹತ್ತರ,

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ

ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು

ತಂದು, ಪ್ರತಿಸಾರೆ

ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ

ಒಂದು ಕಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಇಡ

ಬೇಕು, ಮತ್ತು ಎರಡ ೨೫೭

೨೫೮

೨೫೯

೨೬೦

೨೬೧



ಆ ಕೃತಿ

ನೆಯ ಕಾಲನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಬೇಕು. ಉದಾ: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಮುಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಎಡಕ್ಕೆ, ಬಲಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ನಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೬೦

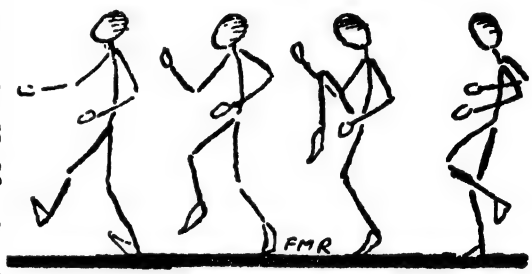
[ಟಿಪ್ಪಣಿ:—ಈ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ದಹನೆ ಓರ ಅಥವಾ ದಹನೆ ಬಾಜು, ಆ. ೨೬೧. ಬಾವ ಓರ ಪೀಞ, ಆಗಿ, ಈ ಬಗೆಯಿಂದ ಒಲಕ್ಕೆ, ಎಡಕ್ಕೆ, ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ನಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಎಲ್ಲರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೈಹಿಡಿದು, ನಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಗೊಂದಲ ಕಡಿಮೆಯಾದೀತು, ಹಾಗೆಯೇ, ಒಮ್ಮೆ ರೋಗಿಯಾಯಿತೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲರ ಕೈಬಿಡಿಸಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಂಬಂಧವರಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹುಕುಮುಕೊಟ್ಟು, ಈ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕವಾಯತಿಯೊಳಗಿನ ಎಷ್ಟೋ ಹುಕುಮುಗಳು ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಲಿ ನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೂ ಈ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಈ ಮೇರೆಗೆ ನಡಿಗೆಯ ಹಲವು ವಿಧಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.]

ಬೊ. ತಾಲಪರ ಟಾಲಿ ದೇಕರ ಚಲೋ—ಒಂದೇಸಮ ಅಂತರದಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಬಾರಿಸುತ್ತ ನಡೆಯಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಕೈಯಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹೊಡೆದು, ಎಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು; ಅಲ್ಲದೆ, ನರ್ಡಿಯ ಗತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಯೂ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು.

ಎ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವುಗಿಂತ ಸರಿಯಾದರೂ ಒಂದೇ-ಹೀಗೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು.

ದೌಡನೆ ಕಾ ಕಾನು— ಓಟ— ನಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳು

ವಂತಿ, ಓಟದಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಂತೆ, ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ವಿಧಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.



ಆಕೃತಿ

ಅ. ಚಕ್ರರ ೨೬೨ ೨೬೩ ೨೬೪ ೨೬೫

ದೌಡೋ—ವರ್ತುಲಾಕಾರ ಓಡಿ.

ಆ. ಎಂದಿಯೋಪರ ದೌಡೋ—ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಓಟ. ಆ ೨೬೨

ಇ. ಆಸ್ತೆಯಾ ಜಲ್ಪ ದೌಡೋ—ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಗತಿಯಿಂದ ಓಡುವುದು.

ಆ ೨೬೩

ಈ. ಭೂಟನೆ ಉಪಾಕರ ದೌಡೋ—ಮೊಳಕಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಓಡಿ; ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಓಡಬೇಕು. ಆ ೨೬೪

ಉ. ಎಕೆಹಿ ಜಗಹಪರ ದೌಡೋ—ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ. ಆ ೨೬೫

ಊ. ಎಕೆಹಿ ಜಗಹಪರ, ಎಂದಿಯೋಪರ ದೌಡೋ—ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಮೇಲೆ ಓಡಿ.

[ಟಿಪ್ಪಣಿ—ಹೀಗೆ ಓಡುವಾಗ ಕೂಡ 'ದಹನೆ ತರಫ, ಬಾವ ಬಾಜು, ಖೀಫಿ,' ಈ ಬಗೆಯ ಹಲವು ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ, ಸರಳ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಂತೆ ಓಡಿಸಬೇಕು.]

ಕುದನೇಕಾ ಕಾನು—ಜಿಗಿತದ ಕೆಲಸಗಳು—ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ವಿಧಗಳು. ಈ ಜಿಗಿತ ಜಿಗಿಯುವಾಗಲೇ, ಕೊನೆಗೆ ಹಗ್ಗದ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಜಿಗಿಯ

ಲಿಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ, ಈ ಜಿಗಿತದ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಹುಡುಗರಿಂದ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಅ. ಎಕೆಹಿ ಜಘಹಪರ ಕೂದೊ— ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿ



ಆಕೃತಿ

೨೬೬

೨೬೭

೨೬೮

ಜಿಗಿದು ಹಾರಬೇಕು. ಈವೇಳೆ

ಯಲ್ಲಿ, ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಆ. ೨೬೬

ಆ. ದಹನೆ ತರಫ ಸಾವ

ಮಿಲಾಕರ ಕೂದೊ—

ಬಾಯೆ ತರಫ—ಪೀಞೆ—

ಆಗೆ ಕೂದೊ:—ಬಲಕ್ಕೆ,

ಎಡಕ್ಕೆ, ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ,

ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಜಿಗಿಯಿರಿ.

ಇ. ಸಾವ ಅಲಗ ರಖೊ, ಉಪರ ಸಾವ ಮಿಲಾಕರ ಕೂದೊ—

ಕಾಲು ದೂರವಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಜಿಗಿಯಿರಿ; ಮತ್ತೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಊರಿದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರದೂರಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

ಈ. ಎಕೆಜಗಿ, ಛೊಟೀ ಕೂದನ, ಕೂದೊ—ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟವಾಗಿ ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಈ ಬಗೆಯ ಜಿಗಿತದ ಉಪಯೋಗವು ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಇನ್ನಾಗಿ ಅಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಜಿಗಿತಗಳೂ ಹಗ್ಗದಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೇಲ್ವಾಣಿಸಿದ ಈ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಜಿಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ 'ಹಾತ ಕಮರಪರ' 'ಪಾತ ಫೇಲಾಕರ' ಹೀಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಹುಕುಮು ಕೊಟ್ಟು, ಜಿಗಿಸಬೇಕು.

ಉ. ಲಂಚೀ ಕೂದ, ಉಂಚೀ ಕೂದ, ಕೂದೊ—ದೂರ ಜಿಗಿತ, ಎತ್ತರಜಿಗಿತ ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಇದರೊಳಗೆ 'ಸಾವ ಮಿಲಾಕರ' ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಕೂಡ ಜಿಗಿಸಬೇಕು. ಆ ೨೬೭-೨೬೮

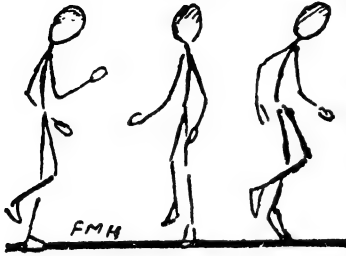
ಊ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದ ಜಿಗಿತ ಜಿಗಿದು, ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಕೂಡಿಸಿ ಹಾಗೇ ನಡೆಯುವ, ಓಡುವ, ಜೊತೆಗೆ, ಹಾಗೇ ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಸಬೇಕು.

ಲಂಗಡ (ಎಕೆ ಹೀ ಸಾವಪರ ಕೂದನೇಕಾ ಕಾಮು)—ಕುಂಟುವದು. ಇವೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜಿಗಿತಗಳು. ಈ ಜಿಗಿತದೊಳಗೆ ಒಂದೇ ಕಾಲನ್ನು ಉಪ

ಯೋಗಸರ್ವೇಕಾಗುವುದು. ಇದರ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳು ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಜಿಗಿತಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಾಣಿಸಿದ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಬೇರೆ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಅ. ದಹಿನೆ ಸಾವಪರ ಕೊಡೊ; ಬಾಎ ಸಾವಪರ ಕೊಡೊ—ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಆ. ೨೬೯

ಆ. ದಹಿನೆ ಯಾ ಬಾಯಿ ಸಾವಪರ ಆಗೆ ಯಾ ಪೀಞೆ ಯಾ



ಬಾಜೂಹಿಂಕೋ, ಕೊಡೊ—ಬಲ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ, ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಅಥವಾ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಜಿಗಿಯಿರಿ, ಆ. ೨೭೦. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ 'ಚಲೊ' ಎಂದು ಹಾಗೇ ಕುಂಟುತ್ತ ನಡಿಸಬೇಕು.

ಇ. ಅಂಗುಲಿಯೋಪರ ಕೊಡೊ—

ಮುಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಆ. ೨೭೧

ಆಕೃತಿ

ಈ. ಘಟಿನೆ ಉದಾಕರ ಎಕೆ

೨೭೨ ೨೭೦ ೨೭೧ ಸಾವಪರ ಕೊಡೊ—ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ರಿಸಿ ಕುಂಟಿರಿ, ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಎದೆಯ ವರೆಗೆ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ತ್ತರಿಸಿ.

[ಟಿಪ್ಪಣಿ—ಇದರೊಳಗೆ ಮೇಲ್ಪಾಣಿಸಿದ ಹಲವು ನಡಿಗೆಯ ಓಟವು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬಹುದು.]

ಹಾತ ಔರ ಸಾವಪರ ಚಲನಾ—ಅಂಜಿ(ಗಾಲು. ಈ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಇನೇರಡರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅ. ಹಾತ ಔರ ಸಾವಪರ ಆಗೆ ಚಲೊ—ಆ. ೨೭೨

ಆ. ಪೀಞೆ ಚಲೊ—

ಆ. ೨೭೩



ಆಕೃತಿ

೨೭೨

೨೭೩

ಇ. ಬಾಜೂ ಚಲೊ—

ಆ. ೨೭೪

ಈ. ಹಾತ ಔರ ಘಟಿನೆ

ಲಗಾಕರ ಆಗೆ ಚಲೊ—ಆ. ೨೭೫



ಆಕೃತಿ

೨೭೪

೨೭೫

[ಟಿಪ್ಪಣಿ—ಈ ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಿಸುವಾಗ, ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ನಡಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಸೊಟ್ಟಿ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಂದ ನಡಿಸಬೇಕು.]

ಗಿರ ಪಡನಾ— ಲಾಗಾ ಹೊಡೆಯುವದು. ಇವೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜಿಗಿತ



ಆಕೃತಿ

೨೨೭

೨೨೮

೨೨೯

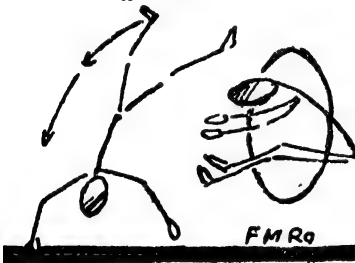
ಗಳೇ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಈ ಜಿಗಿತಗಳಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನಡಲು ಹುಟ್ಟಿ, ಅವಯವಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ,

ಚಪಲತೆ, ನಾಹಸತನದಂಥ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುವವು.

ಆ. ಆಗೆ ಗಿರ ಪಡನಾ— ಎದುರಿಗೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು, ಕಾಲೆತ್ತಿ, ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಉರುಳಿ; ಎದ್ದು ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಆ. ೨೨೭

ಆ. ಪೀಠ ಗಿರಪಡನಾ— ಮಲಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು ಉರುಳಿ ಎದ್ದು ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಆ. ೨೨೭

ಇ. ಚಾಕಕೆ ಮಾಘಕೆ ಗಿರಪಡನಾ— ಒಂದೇ ಬದಿಗೆ, ಅದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಊರಿ, ಆ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಛೋಲಿ ತಗೊಂಡು, ಕಾಲು ಸುತ್ತ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆ. ೨೨೯



ಆಕೃತಿ

೨೨೯

೨೩೦

ಈ. ಕಮಾನ— ಪೀಠ ಝುಕ, ಆಗೆ ಝುಕೆ— ಚಕ್ರಾಸನದಂತೆ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಶರೀರವನ್ನೂ ತೂಕ ಹಿಡಿದು, ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ, ಕಮಾನದಂತೆ ಸಿಂಹು ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೩೦

ಉ. ಗೋಲಮೇಸೆ ಗಿರೋ— ವರ್ತುಳದೊಳಗಿಂದ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪಾರಮಾಡಿ ಲಾಗಾ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೩೦



೨೩೦

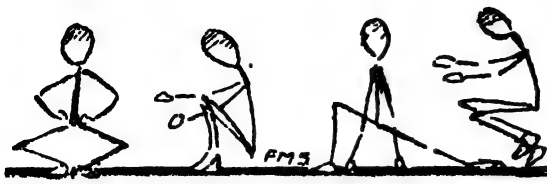
ಆಕೃತಿ

೨೩೧

ಊ. ಆಗೆ ಲಂಬಿ ಕೊಡಲೇಕರ, ಗಿರಪಡನಾ (ಗೋಲಮೇಸೆ ಗಿರಪಡೋ) ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು, ಲಾಗಾ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೩೧. ಈ ವೇಳೆ

ಝುಕೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಲೆ ಹತ್ತದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯ ವರ್ತುಳದೊಳಗಿಂದ ಲಾಗಾ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೩೧

ಬೈತಕೆ—ಕೂಡುವದು. ಬೇರೆಬೇರೆ ಒಳೆಯಿಂದ ಕೂಡುವದು, ಅದೊಂದು



ಆಕೃತಿ

೨೮೩

೨೮೪

೨೮೫

೨೮೬

ಬಳ್ಳೇ ಮನೋರಂಜಕ
ವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದರಂ
ತೆಯೇ, ಬೇರೆಬೇರೆ ಬಗೆ
ಯಿಂದ ಕುಳ್ಳಿರುವದ
ರಿಂದ ಸ್ವಯಂಗಳಿಗೆ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ
ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅ. ಎದ್ದುನಿಂತಿರುವಾಗ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಾಲು ಮಡಚಿ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವದು ೮. ೨೮೩

ಆ. ಕುಡುಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಳಿತು ಹಾಗೇ ಮುಂದೆ, ಮುಂದೆ, ನಡೆಯಬೇಕು.

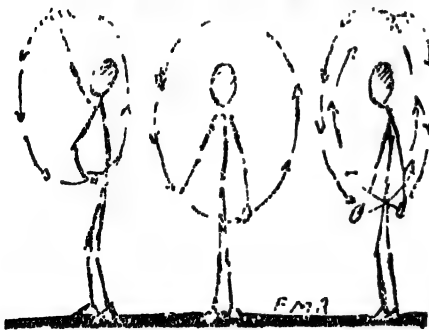
ಇ. ಒಮ್ಮೆಯೊಮ್ಮೆಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮುಂದೆ, ಮುಂದೆ, ಬದಿಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ೮ ೨೮೪

ಈ. ಸಾವ ರ್ಕುಟಿಕೆ, ದಹಿಸೆ ಯಾ ಜಾನಿ— ಕೈ ಎದುರಿಗಿಟ್ಟು, ಕಾಲು ಎವಕ್ಕೆ, ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಚಬೇಕು. ೮ ೨೮೫

ಉ. ಸಾವ ರ್ಕುಟಿಕೆ, ಪೀಠೆ — ಕಾಲು ಮಡ ಚಾಚಬೇಕು.

ಊ. ಅಧಿ ಬೈತಕೆ—ಅರ್ಧ ಕುಳಿತುವದು. ೮ ೨೮೬

ಹಾತ ಜೋರ ಸಾವ ಘುಮಾನಾ—ಕೈ ಕಾಲು ತಿರುಗಿಸುವದು. ಹೀಗೆ, ಕೈ ತಿರುಗಿಸುವದರಿಂದ ಬೀಸಿ ಒಗೆ ಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವದು.



ಆಕೃತಿ

೨೮೭

೨೮೮

೨೮೯

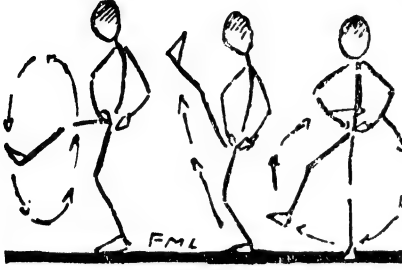
ಅ. ಹಾತ ಘಡಿ ಕೇ ಮಾಘಕೆ ಫಿರಾನಾ — ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ, ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳಿ ನಂತೆ, ಕೈ ಸುತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವದು ೮ ೨೮೭

ಆ. ಹಾತ ದಹಿಸೆ ಯಾ ಜಾನಿ ತರಫೆ ಘುಮಾನ — ಅದರಂತೆಯೇ, ಕೈ ಗಳನ್ನು

ಒಂದೊಂದು ಬದಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ: ಪಲ್ಲಟವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವದು. ೮ ೨೮೮

ಇ. ದೋನೋ ಹಾತ ಎಕಸಾಥ ಸಾಮನೆ, ಯಾ ದೋನೋ ತರಫ ಘುಮಾನಾ—ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ತಿರುಗಿಸುವದು. ಆ. ೨೮೯

ಈ. ಸಾಹ ದಹನೆ ಯಾ ಬಾವ ತರಫ ಘುಮಾನಾ—ಕಾಲು ಒಂದೊಂದು



ಬದಿಗೆ ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೯೦

ಉ. ದಹನೆ ಯಾ ಬಾಯಾ ಸಾವ ಸಾಮನೆ ಉಠಾನಾ—ಬಲ ಅಥವಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಿ ರಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೯೧

ಊ. ದಹಿನಾ ಯಾ ಬಾಯಾ ಸಾವ ಸಾಮನೆ ಘುಮಾನಾ—ಬಲ ಅಥವಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೯೨

ಆಕೃತಿ
೨೮೦ ೨೮೧ ೨೮೨
ಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೯೨

[ಟಿಪ್ಪಣಿ:—ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದಿಂದ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬಹುದು.]

ಆಟಗಳ ಹುಟ್ಟು

ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಲನವಲನಗಳಿರುವವು. ಹೆಚ್ಚು ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಬಗೆಯ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹಲವು ಚಲನವಲನಗಳಿಂದಲೇ ಹುಡುಗರ ಮನ ಸಿಗೆ ಹುರುಪು ಎನಿಸುವ ಹಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಓಡುವದರಿಂದ ಶಯ್ಯತಿಯ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ; ಅಂಜಿಗಾಲಿಡುವದರಿಂದ ತರತರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ನಡಿಗೆಯು ಸಾಧಿಸುವದು; ಅದುವರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಚಲನ ವಲನಗಳಿಂದಲೇ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಆಟದ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವದು; ಮತ್ತು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಬೇಸರಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮನೋರಂಜಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು; ಮತ್ತು ಅವು ಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಹಿತವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬಹುಸುಲಭ ಆಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೇಲ್ಪಾಟಿಸಿದ ಸರತರದ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಘಿಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವದರಿಂದ ಇಡೀ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ವರ್ಗವೇ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಚಲನ

ವಲನವನ್ನು ನಡಿಸುವದು, ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಕ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಇವೇ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಓರಣೆಯಿಂದ ನಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಆಟ ಮತ್ತು ಓರಣಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿ, ಸಾಂಘಿಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬಹುದು.

ನಡಿಗೆಯ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ಹಲವು ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅದರೊಡನೆ, ಮನಸಿಗೆ ಆನಂದವಾಗಿ, ಆಟವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಸಾಧಿಸುವದು. ಇಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಾತಕೋಳಿ, ಕೋಳಿ, ಕಾಗೆಯಂತಹ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಅನುಕರಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಓಡುವದರಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಮುಟ್ಟಾಟಗಳನ್ನಾಡಬಹುದು. ಈ ತರದ ಆಟಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ, ಮೈಯೊಳಗಿನ ಆಲಸ್ಯವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದರಿಂದ, ಘುಘುಸಗಳಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವಾಟ ನಡೆದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಗೆಯಿಂದಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿಗಿಯುವದು, ಹಾರುವದು ಇವುಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಅಂತೆಯೇ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಚಪಲತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹಿಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಅದರಿಂದಂಟಾಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಲಾಗಾ ಹೊಡೆಯುವದರಿಂದ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನೆಲದಮೇಲೆ ಉರುಳಾಡುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಸೇಕ್ಷೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವದು, ಮೇಲಾಗಿ, ಕೆಲವು ಜಿಗಿತಗಳಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗಿರುವ ಗ್ರಂಥಿ (ಗಂಟು)ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗುವವು.

ಕುಂಟುವದರಿಂದ ಜಿನ್ನಾಗಿ ಮೈತೂಕ ಹಿಡಿಯುವ ಕಲೆ ಸಾಧಿಸಿ, ಶರೀರವು ಹಗುರು ಮತ್ತು ಚುರುಕು ಆಗುವದು.

ಅಂಬೇಗಾಲಿಡುವದರಿಂದ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚತುಷ್ಟಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡಿಗೆಯ ಅನುಕರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಒಂದುಬಗೆಯ ಆನಂದವು ಆಗುವದು. ಇಂತಹ ಅನುಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕು, ಆನೆ, ಏಡಿ, ಕಪ್ಪೆ, ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಹಾರಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೈಗಳ ವಿವಿಧ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದಲೂ ಹಲವು ಲಾಭಗಳಾಗುವವು. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಲ್ಲಿಯ ಬೀಸಾಟ, ಗದೆಯ ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ, ನಿಶಾನಿಗುರಿ ಹೊಡೆಯುವದು, ಇಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಗಿತಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೂಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗುವ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದಲೂ ಹಲಕೆಲವು ಅನುಕರಣಗಳು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಅದುದರಿಂದ, ಈ ಬಗೆಯ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ಪ್ರೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಾಣಿ ಸಾಂಘಿಕ ಅಟಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು; ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಅಟಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಟಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸತಕ್ಕ ಕಾರ್ಯವು ಮನೋರಂಜನೆಯದು; ಅದುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮನೋರಂಜಕ ಅಟಗಳೆಂದು ಅನ್ನುವಾ. ಇವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗುವವು. ೧. ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆಡುವ ಅಟಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಎದುರಾಳಿಯಾಗಿರುವನು. ೨. ಒಬ್ಬನೇ ದಲವರೊಡನೆ ಆಡುವ ಅಟ; ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜಿದ್ದಿನ ಅಟ. ೩. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ಆಡುವ ಅಟ. ಇದರೊಳಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಈರ್ಷ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ; ಆಡುವವರು ಇಬ್ಬರೇ ಇರುವರು. ೪. ಚಿಕ್ಕ ಸಂಘದವರು ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಅಟದ ಗುಂಪಿನವರು ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನವರೊಡನೆ ಆಡುವದು. ಇನ್ನು ೫ ನೆಯದೊಂದೆ ಜೇರಿ ಭಾಗವಾಗಿ ಬಹುದು; ಅವರೊಳಗೆ ಹಲವು ಬಿರಕೆಯ ಅಟಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವವು.

ಇನ್ನು ನೊಂದಲನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಅಟಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸುವ. ಈ ಅಟದೊಳಗೆ, ೧೪೦-೧೫೦ ಯಾರ್ಡುಗಳ ತನಕ ದೂರ ಓಡುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಜೀಕಾದರೆ ತಿರುಗಬೇಕು; ಅಥವಾ ಅದೇ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಡೆಗೆ, ಕುಂಟುವಿಕೆ, ಜಿಗಿತ, ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವದು, ಇಂತಹ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಟಗಾರನು ಸ್ವತಂತ್ರನಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ನೊಂದಲನೆಯವನಾಗಲು ಯತ್ನಿಸುವದು, ಲಾಲೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಿ, ಹುಡುಗರನ್ನು ಬೈಲಿಗೆ ಕಳಿಸುವಾಗ, ಯಾರು ಮೊದಲು ಮೋಗಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತೀರೋ ನೊಂದೋಣ ಎಂಬುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಹುರುಪುಂಟಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಿಸುವದು. ಇದರೊಳಗೆ ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ಅಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೂಡಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ, ಮುಖ್ಯ ಮಾತೇನೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಎದುರಾಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತೀರಿತು.

ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದ ಅಟದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಟಿಕೆಯಂಥ ಅಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಮುಟ್ಟಾಟಗಳನ್ನು ನೊಂದಲು ಆಡಹತ್ತಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದರೆ, ಆಡುವವರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಡಿಸಬಹುದು. ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಅಟಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಾಡುವ ಛಪ್ಪಾಪಾಣಿ

ಸರಬಜಿಗೆ, ಮಲಿಯಾಟೆ ಮುಂತಾದವು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಟಿಗ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಸಂಗಡ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬಟ್ಟೆನೋಡನೆ ಇರುವುದು. ಇಂಥ ಅಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ, ಕುರ್ಚಿಯ ಅಟಿ, ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ, ಅಟಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಬರುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಅಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಟಿಗಳು, ಕೆಲವು ಅಟಿಗಳು ಈ ಮಾದರಿಯ ಅಟಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಗುಣಿಸುವುದು ಹಲವು ಬಟ್ಟೆ ಗುಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಈ ಅಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗೂ ಬಟ್ಟೆಯ ಅಟಿಗಳೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಬಟ್ಟೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗುಣಿಸುವುದು ಬದಲಾಗಿ, ಒಂದು ಗುಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಅಟಿ ಗಳಿಸುವರು. ಇದರೊಳಗೆ, ಅಟಿಗಾರರ ಮೇಲೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಾರ್ಗದ ವಿವರವಾಗಿರುವುದು; ಮತ್ತೆ ಆ ಮಾರ್ಗದಂತೆ ಅವರು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಜಲನಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಕಿಯಿಡುವುದು, ಯೋಗ್ಯ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಅಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇಂತಹ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಮಿಕ್ಕ ಒಂಗಳೆಯ ಅಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಅಟಿಗಳಿರುವುದು; ಯಾಕೆಂದರೆ, ಎರಡು ಬಗೆಯ ಅಟಿಗಳ ಬೆರಕೆಯು ಅಗುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಹೊಸ ಅಟಿಗಳೂ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು; ಅಂಥವುಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಜಲನವಲನಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದರೆ, ಅಟಿವು ಬೇಸರವಾಗದು; ಮೇಲಾಗಿ ಈ ಅಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕ ಅಟಿಗಳಷ್ಟು ಈರ್ಷೆಯೂ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅಟಿವು ಬೆಳೆ ರಾಂತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕುದುರೆಯಾಟ, ಭೂಟಿ ಅಟಿ ಇಂತಹ ಹಲವು ಅಟಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಮುಂದಿನ ಅಟಿಗಳು ಇರುವವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ಅಟಿಗಳು ಅನೇಕವಿರುವವು. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವರವಿರುವಷ್ಟು ಅಟಿಗಳನ್ನೇ ಮಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟಗಳು



ಬೈಲ ಓಟಿ— ಇಡೀ ವರ್ಗದ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಓಡಹತ್ತಿ ಮೊದಲೇ ಗುರುತುಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವರು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅವರಿಗೆ ಹಿಂದೆ, ಬಲಕ್ಕೆ, ಅಥವಾ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲು ಹೇಳುವರು. ಈ ಓಟವನ್ನು ಮುನ್ನುಡಿಯ ಮೇಲೆ, ಹಿನ್ನುಡಿಯ ಮೇಲೆ, ಎರಡೂ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತ, ಕುಂಟುತ್ತ, ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಕಸ್ಪೆಯ ಹಾರಿಕೆ— ವರ್ಗದವರೆಲ್ಲರೂ ಕೊರೆದಂಥ ಒಂದು ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲಾರಿ ಕೂಡುವರು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ, ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ಕಸ್ಪೆಯಂತೆ ಹಾರತೊಡಗುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಹಾರಿಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವರು. ಹಿನ್ನುಗ್ಗಲಿಗೆ ಕಾಲು ದೂರದೂರ ಕ್ಕಿಟ್ಟು, ಮುಂದಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಊರುತ್ತ, ಪ್ರತಿ ಸಾರೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೈಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತ ಜಿಗಿಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ಬಸವನ ಹುಳದ ಆಟ— ಎಲ್ಲರು ಒಂದೇ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ತುದಿಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಮೇರೆಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರು ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಡಬ್ಬ ಮಲಗುವರು; ಆ ಮೇಲೆ, ಕಾಲು ಸರಿಸುತ್ತ ಸರಿಸುತ್ತ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಕೈಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವವು. ಆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಳ ಮಾಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೈ ಹತ್ತಿರತಂದು, ಮತ್ತೆ ಕೈ ಮುಂದೆ ಚಾಚುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೊಳ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಊರುತ್ತ ಮತ್ತೆ ಡಬ್ಬ ಆಗಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಒಂಟಿಯ ಆಟ— ಎಲ್ಲರೂ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂರಿ ಹಾಗೇ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚನ್ನಾಗಿಯೇ ಮೇಲಕ್ಕಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ, ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲು, ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲು, ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಒಂದಾದಮೇಲೊಂದು ಇಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ ಮೊಳಕಾಲು ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕಾಗೆಯಾಟ— ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಮೊಳೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಮುಂದೆ ಒಲಿಸಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡೆಗಳಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ, ಸೊಟ್ಟುಸೊಟ್ಟು ಹಾರುತ್ತ ಮುಂದೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಎಡಕ್ಕೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೊಲದ ಹಾರಿಕೆ—ವರ್ಗದ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ತುದಿಗಾಲಿನಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಕಷ್ಟೆಯಂತೆ ಹಾರುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ದೂರ ಇಟ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಜಿಗಿತಜಿಗಿಯುತ್ತಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು; ಮತ್ತೆ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಚಟ್ಟನೆ ಕೈಗಳ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಇಡಬೇಕು; ಈ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು.

ಏಡಿಯಾಟ— ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೊಟ್ಟು ಇಡುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೈ ಊರುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೊಟ್ಟುಇಟ್ಟು, ಆಮೇಲೆ, ಅದರ ಹತ್ತರ ಕಾಲು ತಂದಿರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲು ಒಂದರ ಎದುರೊಂದು ಬರುವವು. ಮೊದಲು, ಜಿಗಿದು, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನೇಗದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಲ್ಲಾಟ— ೩ ಅಡಿಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದರ ಎದುರಿಂದ ೧೫-೨೦ ಅಡಿಗಳಮೇಲೆ, ಸಾಲಾಗಿ ಹಾಗೇ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ತುಲದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ೮-೧೦ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹತ್ತರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ಹುಕುಮು ಕೊಟ್ಟಕೂಡಲೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ೧೦ರಂತೆ, ಎದುರಿಗಿನ ದುಂಡನ್ನ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಕಲ್ಲನ್ನೊಯ್ದು ಗುಂಪುಮಾಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಚ್ಚಾಟ— ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಿಳ್ಳು ಬಾರಿಸಿದೊಡನೆ, ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸುಳುವು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಕನು ಇದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಿಳ್ಳುಹಾಕಿ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಮನೋರಂಜನೆಯ ಹಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬಹುದು; ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಆಡಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಸದಾಫ

ವಸ್ತಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓಡುವದು, ಬೆಕ್ಕು, ಆನೆ, ಕೋಳಿ, ಇಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನರಿತು, ಅವುಗಳಂಥ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು.

ಛಸ್ಪಾಸಾಣಿ—ಒಬ್ಬನಮೇಲೆ ಆಟಕೊಟ್ಟು, ಅಂದರೆ ಅವನನ್ನು ಆಡಬಿಟ್ಟು, ಎಲ್ಲರೂ ದೂರ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹುಕುಮು ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಡಲೇ ಅವನು ಮಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಓಡದತ್ತಬೇಕು. ಅವನು ಯಾವಾತನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದು. ಈ ನೇಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದರ ವಿವರವಾಗಿ, ಅವನು ಕುಳಿರಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಆಟ ಆಡುವವನು ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೂ, ಅವನಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವಕಬಿಟ್ಟು, ಎದ್ದುನಿಲ್ಲಕೂಡದು. ನಂತರ, ಎರಡನೇಯವನು ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಎಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಕೂತ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಮೋದರೆ, ಅವನು ಪುನಃ ಎದ್ದುನಿಂತು ಆಡುವನು.

ಗಂಗಾಳಮುರಿಗೆ—ಮೊಳೆ ಉದ್ದ, ಎರಡು ಇಂಚು ಅಗಲವಾಗಿರುವ ಸಣ್ಣ ಚೀಲವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೊಡಿಸಿದ ತುಂಬಬೇಕು. ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತು ಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಚೀಲವನ್ನು ಯಾರೋ ತುಂಬಿದಂತೆ, ಯಾವ ಹುಡುಗನ ವಿಮೃಗ್ಯಲಿಗಾದರೂ ಇಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮಗ್ಗುಲ ಮುಂದೆ ಸುತ್ತ, ತಿರುಗಿ ಬಂದು, ಆ ಚೀಲವನ್ನೆತ್ತಿ, ಯಾವಾತನ ವಿಮ ತನ್ನನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವನೋ ಅದರಿಗೆ ಅದರಂತೆ ಹೊದೆಯಬೇಕು; ಆ ಹುಡುಗನು ತಿರುಗಿ ಎದ್ದು ಓಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ವಕದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಚೀಲವನ್ನು ರಂಭಿಸಬೇಕು. ಯಾವನ ಹಿಂದೆ ಅವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವನೋ ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಸುಮಾರು ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಂಡು ಆ ಚೀಲವನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟವನನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ, ಅವನು ಸ್ವಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿರುವವರೆಗೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವನು ಹೀಗೆ ಈ ಆಟ ಆಡಬೇಕು.

ಸರಬಡಿಗೆ—ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೧೦ ಘಟುಗಳಮೇಲೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನುಡಬೇಕು; ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಆ ಗೆರೆಯಮೇಲಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿಯ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಒಗೆಯಬೇಕು; ಎದ್ದುನಂತಾಗಲಿ, ನೆಲಬುರಿಕಿಯಾಗಲಿ, ಒಗಿದರೂ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಯಾವನದು ಹಿಂದೆ ಉಳಿಯುವದೋ, ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಟಬಂದ ಹುಡುಗನು ತನ್ನ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರು ದೂರಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನಂತರ, ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಬಡಿಗೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಹಾರಿಸಬೇಕು;

ಮತ್ತು ಹಾಗೇ ಅದನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತ ಸರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಟಬಂದ ಹುಡುಗನು ಇಟ್ಟ ಕಲ್ಲನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ತನ್ನ ಬಡಿಗೆಯ ಹತ್ತರ ಹೋಗಬೇಕು; ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರ ಬಡಿಗೆಯು ಇನ್ನೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತದಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವಾಗ, ಹಿಡಿಯಬೇಕು; ಅರ್ಥಾತ್, ಈ ಮೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಲ್ಲಿನಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕಲ್ಲುಳ್ಳ ಬೈಲು ಈ ಆಟ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಬಹು ಅನುಕೂಲ. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ, ಆಡುವವನು ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಾಗಲಿ ಇರುವಾಗ ಹಿಡಿದರೆ ಆಟ ಮುಗಿದಂತಾಗುವದು; ಆಮೇಲೆ, ಆಟ ಆಡುವವನು ಕುಂಟುತ್ತ ಗೆರೆಯವರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು; ತರುವಾಯ, ಮೊದಲಿನಿಂದ ಹೊಸ ಆಟ ಆಡಬೇಕು.

ಹುಲಿಯಾಟ— ೧೦ ಹುಡುಗರು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೈಹಾಕಿ, ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಬ್ಬನು ಹುಲಿಯಾಗಬೇಕು. ಅವನು ವರ್ತುಲದ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲುವನು. ಮಿಕ್ಕವರು, ವರ್ತುಲದೊಳಗೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಆಡು ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಆಮೇಲೆ, ಹುಲಿಯಾದವನು ವರ್ತುಲದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ, ಆಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ವರ್ತುಲದೊಳಗಿನ ಹುಡುಗರು ಹುಲಿಯಾದವನಿಗೆ ಒಳಗೆ ಸೇರಗೊಡಬಾರದು. ಹುಲಿಯಾದವನು ಒಳಗಿದ್ದ ಯಾವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನಮೇಲೆ ಆಟಬಂದು, ಅವನೇ ಹುಲಿಯಾಗುವನು. ಮೊದಲು ಹುಲಿಯಾದವನು ಆಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾನು.

ಕುದುರೆಯ ಆಟ— ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಎತ್ತರವಿರುವ ಹುಡುಗನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಕುಳಿರಬೇಕು. ಮೊದಲು, ಒಂದು ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕೂಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರು ಅವನ ಕಾಲಮೇಲಿಂದ ಜಿಗಿಜಿಗಿದು ಹೋಗಬೇಕು; ತರುವಾಯ, ಚಾಚಿದ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳಿನಮೇಲೆ, ಎರಡನೆಯ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಅದರಮೇಲಿಂದ ಜಿಗಿದು ದಾಟಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕೂತವರು ಆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಅಗಲುವಾಡಿ ಕಿರಿಬಟ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಎರಡನೆಯ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು, ಆ ಮೇಲೆ ಅಂಬಿಗಾಲಿಕ್ಕೆ, ಮೊಳಕಾಲು ನೀಟಾಗುವಾಡಿ, ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಆಯಾ ಎತ್ತರದಮೇಲಿಂದ ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಜಿಗಿಯುವಾಗ, ಕೈಗಳಿಗೆ ಕಾಲು ತಾಕಿದರೆ, ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದು. ಅವನೇ ಕುದುರೆಯಾಗುವನು. ಅವನಮೇಲೆ ಮೊದಲನೆಯ ಹುಡುಗನು ಕುಳಿರಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರು, ' ನಿನ್ನ ಕುದುರೆಯ ಬಾಯಲ್ಲೇನಿದೆ, ಕೊರಳಲ್ಲೇನಿದೆ, ಬಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಏನಿದೆ' ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕುದುರೆಯ

ಮೇಲೆ ಕುಳಿತವನು, “ಲಗಾಮ, ಕರೆದಾರ, ಥಡಿ” ಎಂದು ಉತ್ತರಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. “ನಿನ್ನ ಕುದುರೆಯು ಓಡುತ್ತದೇಕೆ, ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಬಾ ಹೋಗು” ಎಂದು ಸಾಧಾರಣ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತೋರಿಸುವರು. ಕೂಡಲೇ, ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿದವನು ಕೆಳಗಿಳಿದು, ಓಡುವನು; ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಬರುವನು. ಈ ಒಳಗಾಗಿ, ಬೇರೆ ಹುಡುಗನು ಆಟ ಆಡುವ ಹುಡುಗನಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವನು. ಕುದುರೆಯ ಸವಾರನು ತಿರುಗಿಬಂದು ಕುದುರೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿದಕೂಡಲೆ, ಕುದುರೆಯು ಬೇರೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಲು ಓಡುವದು; ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿದವನ ಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದು. ಆಗ, ಅವನು ಕುದುರೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲು ಕುದುರೆಯಾದವನು ಸವಾರರಾಗುವರು. ತಿರುಗಿ ಆಟ ನಡೆಯುವದು.

ಕರಡಿಯ ಆಟ—ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ಕೆಲವರು ಒಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಹಿಡಿದು ಸರಪಳಿ ಮಾಡಿ, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಬ್ಬನು ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇವನೇ ಕರಡಿ. ದೂರಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಫಾಜಿ ಗುರುತುಮಾಡಬೇಕು. ಒಳಗಿದ್ದ ಕರಡಿಯಾದವನು ಹೊರಬಿದ್ದು, ಫಾಜಿ ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಓಡಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕವರು ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟಬೇಕು. ಕರಡಿಯಾದವನು ಫಾಜಿ ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಯಾವಾತನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನು ಕರಡಿಯಾಗುವನು; ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವನು. ಯಾರೂ ಮುಟ್ಟದಿದ್ದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅವನೇ ಕರಡಿಯಾಗಿ ಆಡಹತ್ತುವನು.

ಕಣ್ಣಿರೆದಾಟ—ಇದು ಕಣ್ಣಿರೆದು ದೊಡ್ಡ ಬೈಲಿನಲ್ಲಾಡುವ ಆಟ. ಒಂದು ಫಾಜಿ ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು. ಹುಡುಗರು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಬ್ಬನು ಆಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸಿಳ್ಳು ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಆಟ ಆಡುವ ಹುಡುಗನು ಮಿಕ್ಕವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಓಡಬೇಕು. ಅವನು ಯಾರನ್ನೂ ಫಾಜಿಯ ಹತ್ತರ ಬರಗೊಡಬಾರದು. ಮಿಕ್ಕವರು ಇವನ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಫಾಜಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಆಟ ಮಾಡುವವನು ಯಾವಾತನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದು.

ಖಾಲಿನನೆ ರಾಜಾ—ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ದುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಾಲ ಹತ್ತರ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ನಡುವೆ ನಿಂತು, ಒಂದು ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅಮೇಲೆ ಸಿಳ್ಳು ಹೊಡೆಯಬೇಕು; ಕೂಡಲೇ, ಹುಡುಗರು ಓಡಹತ್ತಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಸಿಳ್ಳುಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹುಡುಗನು ಒಂಬೊಂದು ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಅಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಾಲಿನ ಹತ್ತರ ಇಡಬೇಕು. ಒಂದು ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ,

ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಸಿಗಲಿಕ್ಕೆಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಡಬೇಕು.

ವಟ್ಟಪ್ಪ— ಆಡುವ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತಿಳುವಾದ ಕಲ್ಲನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ದುಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲು ಇಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ೨೦-೨೫ ಘಾಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಆ ದುಂಡಕಲ್ಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯ ತಿಳುವಾದ ಕಲ್ಲನ್ನೆಸೆಯಬೇಕು. ಕಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಡೆದವರು ಕಡೆಗೆ ಆಡಬೇಕು. ಯಾರ ವಟ್ಟಪ್ಪ ಆ ಸಣ್ಣಕಲ್ಲಿಗೆ ತಾಕುವ ದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು, ಎಲ್ಲರೂ ವಟ್ಟಪ್ಪ ಹೊಡೆಯುವದಾದಮೇಲೆ ಆ ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಟ್ಟಪ್ಪಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ನೊದಲು ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಡೆದವರು ತಮ್ಮ ವಟ್ಟಪ್ಪನ್ನು ತಿರಿಗಿ, ಆ ಸಣ್ಣಕಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಯಾರ ಒಟ್ಟಪ್ಪಿನ ಗುರಿ ತಪ್ಪುವದೋ ಅವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು. ಸಣ್ಣಕಲ್ಲಿಗೆ ತಾಕಿದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ—ಆಟ ಬಂದವರೆಲ್ಲರು—ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಕುಂಟುತ್ತ ಎರಡ ನೆಯ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಬಂದು, ತಿರುಗಿ ಕುಂಟುತ್ತ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಒಬ್ಬನ ವಟ್ಟಪ್ಪಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಗುರಿ ತಾಕಿದರೆ, ಅವನೊಬ್ಬನೇ ಮತ್ತೆ ಕುಂಟುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಅವನು ಕುಂಟುತ್ತ ತಿರುಗಿ ಹೋಗಬಾರದು. ಎಲ್ಲರ ಗುರಿ ತಪ್ಪಿ ದರೆ, ಹೊಸ ಆಟ.

ಕಣ್ಣುಟ್ಟಿನ ಆಟ—ಆಡುವ ಹುಡುಗರ ಲೆಖ್ಪದಿಂದ ಚಚ್ಚಾಕ ಸ್ಥಳ ವನ್ನು ಗೆರೆಹಾಕಿ ಗೊತ್ತುಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಹುಡುಗನ ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕವರು ಆ ಚಚ್ಚಾಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸಿಕ್ಕು ಬಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ಕುರುಡು ಹುಡುಗನು ಮಿಕ್ಕವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವವನಮೇಲೆ, ಅಥವಾ ಯಾವನಿಗೆ ಅವನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದು; ಅವನು ತನ್ನ ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಆಡುವನು.

ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಹಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕ ಳಿಂದ ಆಡಿಸಬೇಕು; ಒಬ್ಬನೇ ಮಾತ್ರ ಮಿಕ್ಕವರೊಡನೆ ಆಡುವನು; ಇದನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಹೊಸ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ನೂಕಾಟ— ಒಂದು ಬಾಕಿನಮೇಲೆ, ಮೊಳಕಾಲೂರಿ ಕೈಯಿಂದ ಘಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಾಕು ಹಿಡಿದು ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಅವರೆದುರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಹಾಗೇ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಲೆಗೆ ತಲೆ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು

ಕೂಡಲೇ, ಒಬ್ಬನು ತಲೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೂಕಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಸರಿದವನು ಸೋಲುವನು.

ಇಬ್ಬರ ಜಗ್ಗಾಟಿ—ಇಬ್ಬರು ಒಬ್ಬರೊಬ್ಬರ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿದು ಎದುರಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ, ಒಬ್ಬನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಅವನ ಸ್ಥಳದಿಂದ ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ಎಳೆಯುವವನು ಗೆಲಿಯುವನು.

ಗರುಡ ಮತ್ತು ಹಾವಿನ ಆಟ—ಒಂದು ಕೈವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು; ಅಲ್ಲಿಂದ ೨೦ ಫೂಟಿನಮೇಲೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನು ಎದುರುಬದುರು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ, ಇಬ್ಬರೂ ನಡುವಿಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು; ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೊಯ್ಯುವವನು ಆಟ ಗೆಲಿಯುವನು.

ಈ ಹೊರತಾಗಿ, ಲಾರಿಯ ಲಗ್ಗೆ, ಭಡಿ, ಕುಸ್ತಿ, ಕಿರುಗತ್ತಿ, ಮುಷ್ಟಿಯುಧ ಮುಂತಾದವುಗಳಂಥ ಇಬ್ಬರಾಡುವ ಹಲವು ಆಟಗಳಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿ ಹೇಳಿ ಕಲಿಸಲು ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೂ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೋಳಿಗಳ ಕಾದಾಟ—೮-೧೦ ಹುಡುಗರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಬೇಕು. ೨೦ ಫೂಟದ ವರ್ತುಲ ಮಾಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಕುಂಟುತ್ತ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನವರನ್ನು ರಟ್ಟಿಯಿಂದ ನೂಕುತ್ತ ಬೇರೆ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು; ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋದನಂತರ, ಯಾವ ಗುಂಪಿನವರು ವರ್ತುಲದೊಳಗೆ ಇರುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತಾಗುವದು. ಆಡುವಾಗ, ಕುಂಟುವ ಕಾಲಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಮೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಮುಗಿಯುವದು. ಅವನನ್ನು ಆಡಗೊಡಬಾರದು.

ಮೂರು ಕಾಲಿನ ಶರ್ಯತ್ತು—ಇಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ಕಾಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬನ ಎಡಗಾಲು, ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಬಲಗಾಲು ಹೀಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಒಂದು ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ಋಷಿ ಫೂಟು ಓಡಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಓಡುವವನು ಗೆಲಿಯುವನು.

ಟಿಪ್ಪೆಯ ಶರ್ಯತ್ತು—ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಜನರ ಒಂದೊಂದು, ಹೀಗೆ ೪-೬ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಇಂತಿಷ್ಟು ಸ್ಥಳದವರೆಗೆ

ಓಡಬೇಕೆಂದು ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಮಾರು ೧೫೦ ಯಾರ್ಡು ಓಡುವದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವಾ ! ಅಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಅವನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಅವನಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಂತು, ಮೊದಲಿನವನು ಓಡಿ, ಮುಂದಿದ್ದವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಅವನಿಗೆ ಓಡಹಚ್ಚುವನು. ಮೊದಲು ಯಾವ ಗುಂಪಿನವರು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವರೋ ಅವರೇ ಗೆದ್ದ ಗುಂಪಿನವರು. ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಕೆಲ ಕೆಲವು ಅಂತರದಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಓಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ಅವನು ಆ ಪದಾರ್ಥ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಓಡಹತ್ತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವನು. ಈ ರೀತಿ ಈ ಆಟ ಆಡಬೇಕು. ಓಡುತ್ತ ಮೊದಲು ಯಾವನುಬರುವನೋ ಅವರ ಗುಂಪೇ ಮೊದಲನೆಯದು.

ಇದೇ ಮೇರೆಗೆ, ಎರಡನೆಯ ಎಷ್ಟೋ ಇದೇ ಬಗೆಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳ ಸಂಕೋಚ ಇರುವಾಗ, ಆಟಗಾರರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಹಾವಿನಂತೆ ಸೊಟ್ಟುಸೊಟ್ಟು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ದುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ವರ್ತುಲದೊಳಗೆ ಹಾವಿನಂತೆ ಸೊಟ್ಟು ನಡೆಯ ಹೇಳಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಶರ್ಯತ್ತುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು. ಗುಂಪಿನವರು ಕೂಡಿ ಶರ್ಯತ್ತು ಗೆದ್ದರೆ ಆಟವಾಯಿತು.

ಗಾಲಿಯಾಟೆ—ನಾಲ್ಕು ಹುಡುಗರು ಒಬ್ಬರ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಒಬ್ಬರು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಚ್ಚಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ನಾಲ್ಕುಮಂದಿ ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ನಿಂತು, ಕುಳಿತವರ ಕೈ ಹಿಡಿಯಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಅವರನ್ನು ಅವರ ಸ್ಥಳದಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು; ಮತ್ತು, ದುಂಡಗೆ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು. ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ, ಕುಳಿತವರು ಎದ್ದು, ಮಿಕ್ಕವರು ಕುಳಿತು ಹೀಗೇ ತಿರುಗಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಹುಡುಗರನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಂಡೂ ಈ ಆಟವನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕುದುರೆಯ ಜಿಗಿತ—ಒಬ್ಬನು ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕವರು ಸಾಲಾಗಿ ಅವನ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಆ ಬಗ್ಗಿದ ಹುಡುಗನ ಮೇಲಿಂದ ಅವನ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಕೈಯೂರಿ, ಜಿಗಿಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ಜಿಗಿದು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಬಗ್ಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಜಿಗಿಯುತ್ತ, ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಬಗ್ಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಾಗಿಂತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿದಂತಿರಬೇಕು.

ಕೋಟಿಯಾಟ—ಒಂದು ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಏಳು ಭಾಗಮಾಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಭಾಗದವರು ಸರಪಳಿಯಂತೆ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಎರಡು ಭಾಗದವರು ಕೂಡಿ ಒಂದನೇ ಭಾಗದವರ ಹೊರಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಸರಪಳಿಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಭಾಗದವರೂ ಕೂಡಿ ಸರಪಳಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಹೀಗೆ, ಆರು ಭಾಗದವರೂ ಮಾಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಉಳಿದ ಏಳನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಒಬ್ಬನು ನಟ್ಟನಡುವೆ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವನು. ಮಿಕ್ಕವರು ಹೊರಗೆ ಇರುವರು. ಸಿಳ್ಳುಹಾಕಿದಕೂಡಲೇ, ಹೊರಗಿದ್ದವರು, ಆ ಸರಪಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಳಗೆ ತಮ್ಮ ಆಟಗಾರನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವರು; ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಬರುವರು; ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದವರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಡಬೇಕು.

.ಈಮೇರೆಗೆ, ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಐದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ; ಮತ್ತು ಇವನ್ನು ಯಾವ ತತ್ವದಮೇಲೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರಮಾಡಿ, ಇಂಥ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಆಡಿಸಬೇಕು.

ಸಾಂಘಿಕ ಬೈಲಾಟ



ಈ ಸಾಂಘಿಕ ಆಟಗಳು ಹಲವಿದ್ದು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿವೆ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ೮ ವರ್ಷದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂಥ ಆಟಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಂಘಿಕ ಬೈಲಾಟಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಂಘಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಟಗಾರರ ಮನಸಿನಮೇಲೆ ಬಿಂಬಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಡನೆಯೇ ಕೆಲವು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳುಗಳಾಗುವ ಗುಣವೂ ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟದ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡುವದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ಗುಣವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಪ್ರಸಂಗದೊಳಗೆ ಮೈ ಎಲ್ಲ ಕಣ್ಣುಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂಬುವ ಗುಣವು ಹೆಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ; ಯೋಗ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವದರಿಂದ ಅನಂದದಿಂದ ಆಟವಾಡುವ ಗುಣವು ಮೈಗೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಆಟಗಳಿಗೆ ಬೈಲು ಇದ್ದ ಸ್ಥಳದ ಹೊರತಾಗಿ ಮತ್ತಾವ ಉಪಕರಣವೂ ಬೇಡ; ಅದುದರಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನಾಡಿಸುವರು

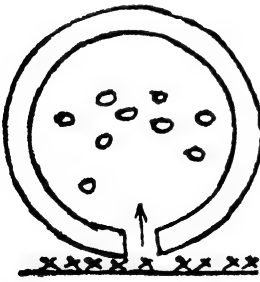
ಸುಲಭ; ಮೇಲಾಗಿ, ಇವು ಕಾಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾದಾ ಇದ್ದರೂ, ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೇ ಜಾಣತನದ ಆಟಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರೊಳಗಿನ ಕೆಲವು ಆಟಗಳಿಂದ ಆಟಗಳ ಎಲ್ಲ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧಿಸುವದು. ಓಟ, ಹಗುರುತನ, ಶ್ವಾಸದಮೇಲೆ ಅಂಕೆ, ಚಪಲತೆ, ಶರೀರದಮೇಲೆ ಅಂಕೆ, ಧೈರ್ಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮುಂತಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಆಡುವದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಈ ಆಟಗಳಿಂದ ಓರಣತನವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಕಾಸಹೊಂದುವದು.

ಚಿಕ್ಕನುಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಈ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೇ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮಗಳು ನಿಟ್ಟಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆಟ ಆಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ, ಕಟ್ಟು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಟದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ; ಮೇಲಾಗಿ, ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಈ ಆಟಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಕುಂಟುವಿಕೆ, ಖೋ (ಖೋ) ಹುತುತು, ತಿಳ್ಳಿ (ಸರಮಂಚ), ಚಣಿ ಫಣಿ ಇಷ್ಟು ಆಟಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಕುಂಟಾಟ

ಈ ಆಟದೊಳಗೆ ೯ ಜನ ಆಟಗಾರರದೊಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡು ಗುಂಪು ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ

೨೯೩

ಆಟದ ಬೈಲು ೨೦ ರಿಂದ ೨೫ ಫೂಟು ವ್ಯಾಸದ ವರ್ತುಲ ಇರಬೇಕು. ಆಟಗಾರರು ಚಿಕ್ಕವರು ದೊಡ್ಡವರು ಇದ್ದಂತೆ, ವರ್ತುಲವನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪರಿಘದ ಹೊರಗೆ ೫ ಫೂಟಿನಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವರ್ತುಲ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ೨ ಫೂಟಿನಷ್ಟು ಒಂದುದಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ದಾರಿಯಿಂದ ಕುಂಟುವವರು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವರು. ಹೊರಮಗ್ಗಲಿನ ೫ ಫೂಟಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಟದೊಳಗೆ ಸತ್ತವರನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಬೇಕು. ಆಟಗಾರರ ಹೊರತು ಮಿಕ್ಕವರನ್ನು ಈ ಹೊರಮಗ್ಗಲಿನ ಗೆರೆಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿಡುವಂತೆ ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೯೩

೧ ಕುಂಟುವವರು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುವರು. ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಕಾಲು ಬದಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರಲಾರದು.

೨ ಕುಂಟುವವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಕಾಲು ತಾಕಿಸಬಾರದು, ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

೩ ಕುಂಟುವವರು ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಹೊರತಾಗಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಾರದು; ಕುಂಟುವಾಗ ರೋಲಿ ತಗೊಂಡು, ಕೈಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದರೆ, ಕುಂಟುವವನ ಆಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪ ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಮೇರೆ ದಾಟಿ ಹೋಗಬಾರದು. ದೇಹದ ಯಾವುದೊಂದು ಭಾಗವು ಮೇರೆಯ ಒಳಗೆ ಇರಲಾಗಿ, ಮೇರೆ ಮೀರಿದಂತಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಮೇರೆ ಮೀರಿ ಹೋದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫ ಈ ಆಟನ್ನು ಜಿದ್ದಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ೮ ನಿಮಿಷ ಆಡಬೇಕು.

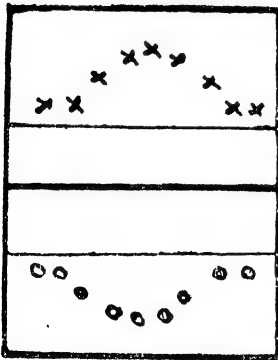
೬ ಆಟ ಹೋದ ಆಟಗಾರನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಕುಂಟುವ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ೫ ಗುಣ ಕೊಡಬೇಕು.

೭ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರ ಆಟ ಹೋದ ಮೇಲೆ ವೇಳೆ ಉಳಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಕುಂಟುವ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ೫ ಗುಣ ಕೊಡಬೇಕು. ಅರ್ಧಮಿನಿಟಿಗೆ ೨ ಗುಣ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಎರಡು ಆಟ ಆಡಬೇಕು. ಸಮಾಜ ಆಡಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಆಟ ಆಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲಿಂದ ಸೋತವರ ಗೆದ್ದವರ ವಿಚಾರಮಾಡಬೇಕು.

ಹುತುತು

ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ೯ ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರು ಬೇಕು. ಎರಡು ಗುಂಪಾಗಿ ಆಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನವರು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ

೨೯೪

ಆಟದ ಬೈಲು ೩೦×೪೦ ಫೂಟು ಇರಬೇಕು. ನಟ್ಟುನಡುವೆ, ೩೦ ಫೂಟದಷ್ಟು ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ೩೦×೨೦ ಫೂಟದಷ್ಟು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗುವವು. ನಡುಗೆರೆಯ ಎರಡು ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಎಂಟು ಫೂಟಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಗೆರೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದೇ ಕನಿಷ್ಠ ಗೆರೆ. ಈ ಬೈಲಿನ ಹೊರಗೆ, ೧೦ ಫೂಟು ಅಂತರವಿಟ್ಟು, ಮತ್ತು ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಆಡುವವನ ಹೊರತು ಬೇರೆಯವರು ಈ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬರಕೂಡದು. ಈ ಬೈಲನ್ನು ಹುಡುಗರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಆ. ೨೯೪

೧. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ೨೦x೨೦ರಷ್ಟು ಪ್ರೇತ್ರದ ಭಾಗವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಬೇಕು.

೨. ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬನು ಒಮ್ಮೆಯೇ ಅದಲುಬದಲು ಮಾಡಿ ಸಾಗಬೇಕು.

೩. ಗುಂಪಿನವರ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಡುವವನು ತನ್ನ ಬಾಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ಹು-ತು-ತು-ತು ಹೀಗನ್ನುತ್ತಿದ್ದು, ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವನು ಕನಿಷ್ಠ ಗೆರೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟತಕ್ಕದ್ದು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು.

೪. ಹು-ತು-ತು ಎನ್ನುವ ಆಟಗಾರನು ಹಾಗನ್ನುತ್ತಲೆ, ಬೇರೆ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಮುಟ್ಟಿದವನ ಆಟವು ಹೋಗುವದು; ಆದರೆ, ಈ ಮುಟ್ಟಿದವನು ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ತಡವಬಹುದು; ಮತ್ತು ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ಉಸಿರುಬಿಟ್ಟರೆ, ಮುಟ್ಟಿದವನ ಆಟ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟುವವನ ಆಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫. ಒಮ್ಮೆ ಹುತುತು ಎಂದು ನಿಂತರೆ, ಹುತುತು ಎನ್ನುತ್ತ ಬಂದವನು ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟರೆ, ತಮ್ಮ ಹದ್ದಿಯಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವನಾಟ ಹೋಗುವದು.

೬. ಹುತುತು ಎನ್ನುತ್ತ ಬಂದವನ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಮುಖವನ್ನಾಗಲಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಶ್ವಾಸಕಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು; ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದವನ ಆಟ ಹೋಗದೆ, ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವವರ ಆಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೭. ಕೊನೆಯ ಮೇರೆಯನ್ನು ದಾಟಿದವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು; ಆದರೆ ಬೇಕೆಂದು ಅವನನ್ನು ಹೊರಗೆ ನೂಕಿಸಬಾರದು.

೮. ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಆಟವನ್ನು ೮ ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ಆಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

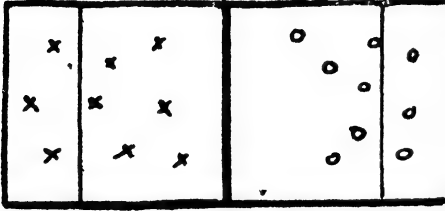
೯. ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ವಿರೋಧಿಯಾಟದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ೫ ಗುಣ ದೊರೆಯಬೇಕು.

೧೦. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದರೆ, ಹೊತ್ತು ಉಳಿದರೆ, ಗೆದ್ದ ಪಂಗಡದವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೫ ಗುಣ. ಅಥವಾ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨ ಗುಣ ಕೊಡಬೇಕು. ಎರಡು ಸಾರೆ ಆಡಿದ ಮೇಲೆ ನಿಜವಾದ ಗೆದ್ದವರೇ ಬೇಕು. ಸರಿಗುಣಗಳಾದರೆ, ಮೂರನೆಯ ಆಟವಾಡಿಸಿ, ಅದರ ಪಂದ್ಯವನ್ನು

ನೋಡಿ ತೀರ್ಪು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಆಟವನ್ನೇ ಇನ್ನೂ ಬಗೆಬಗೆಯಿಂದ ಆಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಕೊಂಕಣದ ಹುತುತು

೯ ಮಂದಿಯ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವರು.



ಆಕೃತಿ

೨೯೫

ಘಟನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ಮೇರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಹೋಗಬಾರದು. ಆ. ೨೯೫

ಆಟದ ಬೈಲು ೭೫X೧೫೦ ಘಟನಷ್ಟು ಉದ್ದಗಲ ಇರಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೆರೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಅದರ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಲ್ಲಿ ೫೦ ಘಟನ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ ರೇಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು; ಕೊನೆ ಯ ರೇಷೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹತ್ತು

೧. ಯಾರು ಮೊದಲು ಆಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸಬೇಕು.

೨. ಆಡುವವನು 'ಸೂ' ಎಂದು ಅನ್ನುತ್ತ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಗುವನು; ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನು. ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅವನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಹೊರಗಾಗುವರು; ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದ ಆಟಗಾರರು ಆಡುವ ಪನನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವರು.

೩. ಆಡುವವರು ಮೇರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋದರೆ, ಅವರ ಆಟ ಹೋಗುವದು. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವೂ ಮೇರೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ೭೫X೭೫ ಘಟನ ಚೌರಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ, ಅವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವದಿಲ್ಲ.

೪. ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದವರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು.

೫. ಕನಿಷ್ಠ ರೇಷೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದಾಟಿದ, ಆಡುವವನು ತಿರುಗಿ ಹೋದರೆ, ಅವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು; ಮತ್ತು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಮುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರ ಆಟ ಹೋಗದೆ, ಪುನಃ ಆಡುವರು.

೬. ಸಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆ ನಿಮಿಷ ಆಡಬೇಕು; ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನವರು ಆಡಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಅದಲುಬದಲುಮಾಡಿ ಗುಂಪಿನವರು ಆಡಬೇಕು.

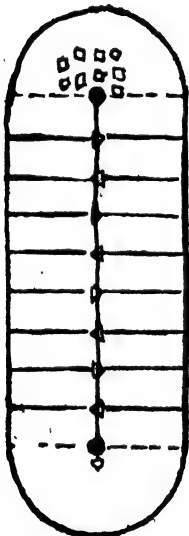
೭ ಪ್ರತಿಸಕ್ಷದ ಎಷ್ಟು ಅಟಗಾರರ ಅಟ ಹೋಗುವದೋ, ಅಷ್ಟು ಜನರ ಐದೈದರಂತೆ ಗುಣಗಳು ಪ್ರತಿಸಕ್ಷದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಸಿಗುವವು.

೮ ಎಲ್ಲರ ಅಟ ಹೋದರೆ, ಪ್ರತಿಸಕ್ಷದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಉಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಿನಿಟಿಗೆ ೫ ಗುಣ, ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨ ಗುಣ ಹೀಗೆ ಸಿಗುವವು.

೯ ಎರಡು ಸಾರೆ ಆಡಿದಮೇಲೆ ಅಟನ್ನು ಮುರಿಯಬೇಕು. ಸರಿ ಗುಣ ವಾದರೆ, ಮೂರನೇ ಅಟ ಆಡಿ, ತೀರ್ಪು ಹೇಳಬೇಕು.

ಖೋ

ಈ ಅಟಕ್ಕೆ ೯ ಅಟಗಾರರ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡುವರು.



ಆಕೃತಿ

೨೯೬

ಅಟದ ಬೈಲು ೧೪೮×೫೦ ಫೂಟು ಉದ್ದಗಲ ಇರಬೇಕು. ೯೮ ಫೂಟು ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಟೊಂಕದಷ್ಟು ಉದ್ದ ಎರಡು ಗೂಟಗಳನ್ನು ನೆಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ೯೮ ಫೂಟುಗಳಲ್ಲಿ ೮ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಮನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮನೆಗಳು ೧ ಫೂಟು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೧೦ ಫೂಟು ಇರಬೇಕು. ಆ ಗೂಟಗಳಿಗೊಂದು ಮಧ್ಯಬಿಂದುವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ೨೫ ಫೂಟು ತ್ರಿಜ್ಯದ ಎರಡು ಅರ್ಧ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹೊರಮುಗ್ಗಲಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಳ ಗೆರೆಯಿಂದ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಗೂಟಗಳ ನಡುವೆ ೧ ಫೂಟು ಅಗಲವಿರುವದೊಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂಥ ಮಾದರಿಯ ಆವರಣ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಬೈಲುಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಬೈಲು ವಿಶೇಷ ಅನುಕೂಲ. ಈ ಬೈಲುಗಳ ಸುತ್ತು ಮತ್ತು ೧೬ ಫೂಟದಷ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಅಟಗಾರನ ಹೊರ್ತು ಮತ್ತಾರೂ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲಾಗದು. ಆ. ೨೯೬

೧ ಒಂದು ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ೯ ಮಂದಿ ಅಟಗಾರರು ಕೂಡಿ, ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ೯ ಜನರನ್ನು ಸೋಲಿಸಬಹುದು. ಇದರೊಳಗೆ ಕುಳಿತವರು ಹಿಡಿಯುವವರು, ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿನವರು ಓಡುವವರು, ತಪ್ಪಿಸುವವರು.

೨ ಒಂದು ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಉ ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ, ವಿರುದ್ಧದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಹಿರಿಯ ಹುದ್ದೆಯೊಬ್ಬನು ಒಂದು ಗೂಟದ ಹತ್ತರ ನಿಲ್ಲುವನು. ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಆಟಗಾರನು ಎರಡನೇ ಗೂಟದ ಹತ್ತರ ಅಥವಾ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವನು.

೩ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟುಕೂಡಲೇ, ಆಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವದು. ಕುಳಿತಂಥ ಗುಂಪಿನ ಹಿರೇಹುದ್ದರಿಯು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಎರಡನೇ ಗೂಟದ ವರೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನು, ಮತ್ತು ಓಡುವವರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಓಡುವನು. ಓಡುವವರು ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿದು ಓಡಿ ತಪ್ಪಿಸುವರು.

೪ ಕುಳಿತ ಅಂದರೆ ಹಿಡಿಯುವ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಆಟಗಾರರು ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯನ್ನು ದಾಟಲಿಕ್ಕಾಗದು. ದಾಟಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗುವದು; ತಪ್ಪೆಂದು ಹಿಡಿಯ ಬೇಕು.

೫ ಓಡುವ ಗುಂಪಿನವರು ಬೇಕಾದಂತೆ ಓಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಓಡುವಾಗ ಕುಳಿತ ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿಯ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಓಡುವವರು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವರು.

೬ ಕುಳಿತ ಅಂದರೆ ಹಿಡಿಯುವ ಗುಂಪಿನ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಎರಡನೇ ಆಟಗಾರನ ಬೆನ್ನುಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ 'ಖೋ' ಎಂದು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಅವನು ಎದ್ದು ಓಡುವವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬೆನ್ನಟ್ಟಬೇಕು; ಅವನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಖೋ ಎನ್ನುವವನು ಕುಳಿರುವನು. ಖೋ ಅನ್ನದೆ ಕುಳಿತವನು ಎದ್ದು ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ತಪ್ಪಾಗುವದು.

೭ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು ಒಮ್ಮೆ ಮನೆ ದಾಟಿದನೆಂದರೆ, ಅದೇ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಅವನು ಓಡಬೇಕು; ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಓಡಿದರೆ, ಆಟ ತಪ್ಪುವದು. ಎರಡೂ ಅರ್ಧ ವರ್ತುಲಗಳಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಓಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು.

೮ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು ಮೇರೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ, ತಪ್ಪಾಗುವದು. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವವನನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಅವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವದಿಲ್ಲ.

೯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು ಓಡುವವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಅವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೧೦ ಓಡುವವನು ಮೇರೆಯ ಆಚೆ ಹೋದರೆ, ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು.

೧೧ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಮೇರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಅವನು ಮೇರೆಯಲ್ಲಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೧೨ ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಟ ೮ ಮಿನಿಟುಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

೧೩ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಗುಂಪಿ ನವರಿಗೆ ೫ ಗುಣಗಳು ಸಿಗುವವು; ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ೨ ಗುಣ ಕಡಿತವಾಗುವವು.

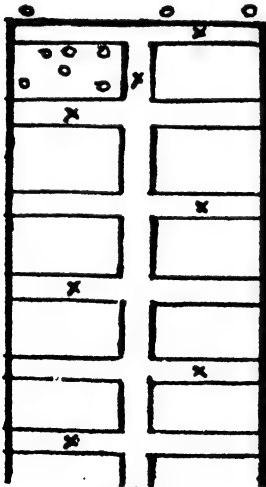
೧೪ ಆಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಉಳಿದ ವೇಳೆಯ ಸಲುವಾಗಿ, ಕುಳಿತ ಗುಂಪಿ ನವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಿನಿಟಿಗೆ ೫ ಗುಣ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಮಿನಿಟಿಗೆ ೨ ಗುಣ ಸಿಗುವವು.

೧೫ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಎರಡುಸಾರೆ ಓಡುವರು. ಆಟ ಸಂಪನ್ಮ ಆದರೆ, ಮೂರನೇ ಸಲ ಆಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ನಿರ್ಣಯ ಹೇಳಬೇಕು.

(ಟಿಪ್ಪಣಿ—ಆಟಗಾರರು ಕೂತು ಆಡುವ ಬದಲಾಗಿ, ಎದ್ದು ನಿಂತೂ ಈ ಆಟ ಆಡಬಹುದು.)

ತಿಳಿ

ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಒಂಬತ್ತು ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡುವರು.



ಆಟ ೨೯೭

ಆಟದ ಬೈಲು ೭೧X೨೧ ಫುಟು ಇರ ಬೇಕು. ಮನೆಯ ಅಗಲ ೧ ಫುಟು, ಇಂಥ ಎಂಟು ಮನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೯ ಫುಟು ಇರಬೇಕು. ನಟ್ಟನಡುವೆ, ಒಂದುಫುಟು ಅಗಲವಾದ ಉದ್ದ ಗೆರೆಯೊಂದಿರಬೇಕು. ಸುತ್ತುಮುತ್ತ ೧೦ ಫುಟು ಅಂತರದಮೇಲೆ, ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯತಕ್ಕದ್ದು. ಆ ಗೆರೆಯ ಆಚೆಗೆ, ನೋಡುವವರು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಮನೆಗಳ ಉದ್ದ ಅಗಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅಡ್ಡಿಇಲ್ಲ. ಆ ೨೯೭

೧ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುವ ಗುಂಪಿನವರು ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಸುಂಕ ಕಟ್ಟಬೇಕು. (ನಡುವಿನ ಉದ್ದಮನೆ)

೨ ಕೈಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟುಹಾಕಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲುಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆ ಕಾಯುವವನು ತನ್ನ ಮನೆ ಬಿಡದೆ ಆಡಬೇಕು.

೩ ಸುಂಕ ಕಾಯುವವನು ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅಡಬಹುದು; ಹಾಗೂ ಬೇಕಾದ ಮನೆ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

೪ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುವ ಗುಂಪಿನವರು ಆ ಮನೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕೆನ್ನುವವನನ್ನು ನೋಡಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆದರೆ, ಪಾರಾಗುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ. ಸುಂಕ ಕಾಯುವವನು ಬೇಕಾದತ್ತ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಪಾರಾಗುವವನನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಹುದು.

೫ ಪಾರಾಗುವವನು ಮೇರೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ದಾಟಿದರೆ; ಅವನ ಆಟ ಹೋದಂತೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೬ ಪಾರಾಗುವವನ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಮೇರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಆಯಿತು, ಅವನು ಅದನ್ನು ಮೀರಿದಂತಾಗುವದಿಲ್ಲ.

೭ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುವವನು ಮನೆಯ ಮೇರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ, ಪಾರಾಗುವವನನ್ನು ಹೊಡೆದರೆ ಅವನ ಆಟ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ.

೮ ಎಲ್ಲ ಮನೆ ದಾಟಿ ಪಾರಾದರೆ, ತಿರುಗಿ ಆಟ ಆ ತುದಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವದು. ಮನೆ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುವವನು ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯೊಳಗಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಪಾರಾಗುವವನು 'ಉಪ್ಪು' ಎಂದು ಮನೆ ಕಟ್ಟುವವನಿಗೆ ಮುಖ ಬದಲಿಸಲು ಹೇಳುವನು.

೯ ಮುಖ ಬದಲಿಸಿದಮೇಲೆ, ಮೇಲಿನ ಮನೆಯವನನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಪುನಃ ಮನೆಯನ್ನು ದಾಟಬೇಕು; ನಡುವೆ, ಸುಂಕ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಎಲ್ಲರೂ, ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೂಡಿದ ಬಳಿಕ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

೧೦ ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮನೆ ತಿರುಗಿ ದಾಟಿಹೋದ ಮೇಲೆ ಆಟ ಮುಗಿಯುವದು.

೧೧ ಒಂದು ಆಟವು ೮ ಮಿನೀಟುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯಬೇಕು.

೧೨ ಮನೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿದಷ್ಟು ಐದೈದು ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಾರಾದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

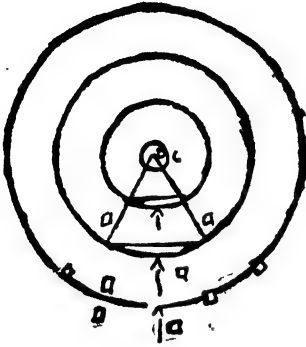
೧೩ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದ ಆಟಗಾರರ ಧನೆಯಿಂದ ೫ ಗುಣ ಕಡಿಯಬೇಕು.

೧೪ ಹೊತ್ತು ಉಳಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಿನಿಟಿಗೆ ೫ ಗುಣ, ಅರ್ಧ ಮಿನಿಟಿಗೆ ೨ ಗುಣ, ಹೀಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

೧೫ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಎರಡು ಆಟ ಆಡಬೇಕು. ಗುಣಗಳು ಸಂಪನ್ನ ಆದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಆಟವಾಡಿ, ತೀರ್ಪು ಕೊಡಬೇಕು.

ಚಿಣಿಫಣಿ

೯ ಜನರುಳ್ಳ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಸ್ವತಂತ್ರ ಇರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ

೨೯೮

ತರದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಶಾನಿಯನ್ನು ನೆಡಿಸಬೇಕು; ಹಾಗೆಯೇ, ಮಧ್ಯದ ಹತ್ತರ ಒಂದು ನಿಶಾನಿ ಊರಬೇಕು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ವರ್ತುಲವು ಅಟದ ನಡುಮೆಟ್ಟು. ಆ. ೨೯೮

ಈ ಅಟಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಬೈಲು ಬೇಕಾಗುವದು. ಮೊದಲು, ಒಂದು ಗೆರೆಕೊರೆಯ ಬೇಕು. ಈ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ೫, ೨೫, ೬೦ ಮತ್ತು ೧೨೫ ಘಾಟು ತ್ರಿಜ್ಯದ ವರ್ತುಲ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ೨೫-೬೦ ಘಾಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಗೆರೆಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ, ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ೬೦ ಘಾಟುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಯಮೇಲೆ ಸಮಭುಜ ತ್ರಿಕೋನವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸಮಾಂ

ತರದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಶಾನಿಯನ್ನು ನೆಡಿಸಬೇಕು; ಹಾಗೆಯೇ, ಮಧ್ಯದ ಹತ್ತರ ಒಂದು ನಿಶಾನಿ ಊರಬೇಕು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ವರ್ತುಲವು ಅಟದ ನಡುಮೆಟ್ಟು. ಆ. ೨೯೮

೧ ಆಡುವ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಒಬ್ಬನು ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಆಡಬೇಕು. ೨ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನವರು ಬೈಲನ್ನು ಕಾಯಬೇಕು. ಗುರಿಯಿಡುವ ಗೆರೆಯ ಬಳಿಗೆ ಅವರು ಹೋಗಲಾಗದು.

೩ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ ಚಿಣಿಯನ್ನು ನಡುಮೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ನಡುಮೆಟ್ಟಿನ ಹೊರಗೆ ಆಡುವವನು ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ, ಅವನ ಅಟ ಹೋಗುವದು.

೪ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ, ಚಿಣಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹೊಡೆಯಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಚಿಣಿಯನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಾರಿಸಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಹೊಡೆತ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಆಡುವವನ ಅಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫ ಹೊಡೆದ ಚಿಣಿಯು ತ್ರಿಕೋಣದೊಳಗಿಂದ ಹಣೆಮೆಟ್ಟಿನ (ಭಾಲರೇಷೆ) ವರೆಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಕೋಗಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ತ್ರಿಕೋಣದ ಎರಡನೆಯ ಭುಜದ ಮೇಲಿಂದ ಅದು ಹಾಯ್ದರೆ ಅಡುವವನ ಅಟ ಹೋಗುವದು. ಚಿಣಿಯು ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ, 'ಗುರಿ ಮೆಟ್ಟನ್ನು' ಅದರೂ ದಾಟಿ ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಅಟ ಹೋಗುವದು.

೬ 'ಹಣೆಮೆಟ್ಟಿನ' (ಭಾಲರೇಷೆಯ) ಒಳಗೆ ಚಿಣಿಯನ್ನು ತಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಅಟಗಾರನ ಅಟ ಹೋಗುವದು; ಆದರೆ ಹೊಡತ ಹಾಕುವ ನೊದಲು 'ಭಾಲರೇಷೆಯ' (ಹಣೆಮೆಟ್ಟಿನ) ಒಳಗೆ ಯಾರೂ ಹೋಗಲಾಗದು. ಫಣಿಯನ್ನು ಬೀಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

೭ ಹಿಡಿಯುವವನು ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಣೆಮೆಟ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ತೂರಬಾರದು.

೮ ನೊದಲನೆ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದಾಗ, ಗುರಿ ಮೆಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಅದು ಹೋಗಿಬಿದ್ದರೆ, ಚಿಣಿಯಿಂದ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನಮೇಲೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಫಣಿಯಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿದರೆ, ಅಡುವವನು ಅಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು.

೯ ನೆಲದಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ನೊದಲು ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಅಡುವವನು ಅಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು. ಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಚಿಣಿಯು ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅದನ್ನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ಹೊಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಹಾಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಬೀಸಿ ಒಗೆಯಬೇಕು. ಯಾವ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಒಗೆದ ಚಿಣಿಯು ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವದೋ, ಆ ವರ್ತುಲಕ್ಕಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

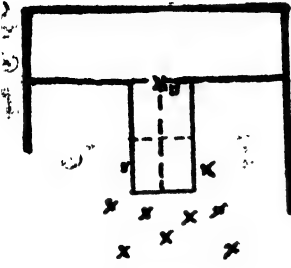
೧೦ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ವೇಳೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ಒಗೆದ ಚಿಣಿಯು ನಡುಮೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ, ಅಡುವವನ ಅಟ ಹೋಗುವದು.

೧೧ ತಿರಿಗಿ ಒಗೆದ ಚಿಣಿಯು ನೊದಲನೇ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ೧ ಗುಣ, ಮಧ್ಯ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ೨ ಗುಣ, ಕೊನೆಯ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ೪ ಗುಣ ಹಿಡಿಯಬೇಕು; ಕೊನೆಯ ಸೀಮೆಯ ಅಚ್ಚಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧೨ ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಎರಡು ಅಟಗಳಾಗಬೇಕು. ಸಮಗುಣವಾದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಅಟವಾಡಿ ತೀರ್ಪು ಕೊಡಬೇಕು.

ದಕ್ಷಿಣದ ಚಿಣೀಫಣಿ

ಈ ಆಟಕ್ಕೂ ೯ ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರ ೨ ಗುಂಪುಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡತಕ್ಕದ್ದು.



ಆಕೃತಿ

೨೯೯

• ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೭೫X೧೫೦ ಹೀಗೆ ಉದ್ದಗಲವಿರುವ ಬೈಲು ಬೇಕು. ಮೊದಲು, ಈ ಬೈಲನ್ನು ಗೆರೆ ಹೊಡೆದು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಬೈಲಿನಿಂದ ೨೫ ಘಟು ಅಂತರಬಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ಗೆರೆಯಮೇಲೆ, ನಟ್ಟನಡುವೆ ೩X೧ ೧/೨ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಒಂದು ಬೋದು ಅಗಿಯಬೇಕು; ಈ ಬೋದಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ೪ ಘಟು ಮತ್ತು ಎದುರಿಗೆ ೧೬ ಘಟು ಹೀಗೆ ಬೋದಿನ ಚೌಕನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೯೯

೧ ಬೋದಿನ ಗೆರೆಯ ೮ ಘಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಾರರ ವಿರುದ್ಧ ಒಬ್ಬರೊಬ್ಬರು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೊಬ್ಬರು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೨. ಆಡುವವನು ಬೋದಿನ ಮೇಲೆ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟು ಫಣಿಯಿಂದ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಬೋದಿನ ಮೇಲಿಂದ ಚಿಮ್ಮಬೇಕು. ಹಿಡಿಯುವವರು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಆಡುವವನಾಟ ಹೋಗುವದು. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ರಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚದೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು, ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೂ ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ.

೩. ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಆಡುವವನು ತನ್ನ ಫಣಿಯನ್ನು ಬೋದಿನ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಫಣಿಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಇಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವವನು ಚಿಣಿ ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಫಣಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಒಗೆಯಬೇಕು. ಫಣಿಗೆ ಚಿಣಿಯು ತಾಕಿದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು.

೪. ಆಡುವವನಿಗೆ ಆಟ ಸಿಕ್ಕಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅವನು ಫಣಿ ಹಿಡಿದ ಮುಷ್ಠಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಚಿಣಿಯಿಟ್ಟು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಆಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಚಿಣಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಅಥವಾ ಹೊಡೆದ ಚಿಣಿಯು ಬೋದಿನ ಚೌಕಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರ ಕೈಗೆ ಹತ್ತದೆ ಬಿದ್ದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು.

೫. ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಚೀನೆಯನ್ನು ಬೋದಿನ ಮೇಲೆ ಒಗೆಯಬೇಕು. ಬೋದಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಒಂದು ಫಣಿಯಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಚೀನಿ ಬಿದ್ದರೆ, ಅಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು. ಹಿಡಿಯುವವನು ಎಲ್ಲಿಂದಲೂ ಚೀನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

೬. ಬೋದಿನ ಚೌಕಿನ ಹೊರಗೆ ಚೀನೆಯನ್ನು ತಡೆದರೆ, ಅಥವಾ ಅದು ಬಿದ್ದರೆ, ಅಡುವವನ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚೀನೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಒಗೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಲು ಬರುವದು; ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಸಾರೆ ಒಗೆದ ಚೀನೆಯು ಬೋದಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ಫಣಿಗಳ ಅಂತರ ಬೀಳುವದೋ ಅಷ್ಟು ಗುಣಗಳು ಅವನಿಗೆ ಸಿಗುವವು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ಝಲ್ಲಿನಂತೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

೭. ಒಗೆದ ಚೀನೆಯನ್ನು ತಡವಿದ ಅಥವಾ ತಡೆಯದೆ ಅದು ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅಡುವವನು ತನ್ನ ಫಣಿಯಿಂದ ಬೋದಿನ ಕಡೆಗೆ ಅಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ೭ ಫಣಿಗಳ ಪೂರ್ಣ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗುಣ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂತರವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ ಮುಂದೆಮುಂದೆ ಎಣಿಸುವದಿರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಪೂರಾ ಅಂತರವನ್ನು ಫಣಿಯಿಂದ ಅಳಿದು ಆ ಪ್ರಕಾರ ತಿರಿಗಿ ಚೀನೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

೮. ಅಂತರ ಎಣಿಸುವಾಗ ಪಾವ, ದೃಷ್ಟಿ, ಮುಷ್ಟಿ, ಘೋಡಾ, ಖಾಚ, ಡೋಳಾ, ಝಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕು ಫಣಿಗಳ ಅಂತರ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ 'ಘೋಡಾ'ದ ಪೆಟ್ಟು ಹೊಡೆಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಸಾರೆ ಎಣಿಸುವಾಗ ಖಾಚ, ಡೋಳಾ, ಝಿಲ್ಲ, ಪಾವ, ಹೀಗೆ ಪುನಃ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಅಂತರ ಎಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವದೋ, ಅಲ್ಲಿ ಆ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಗಳ ಪೆಟ್ಟು ೬ನೆಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಬಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಹೊಡೆದು, ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಸಾರೆ, ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಎಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ಪಾವ— ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಚೀನೆಯನ್ನಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ತೂರಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ದೃಷ್ಟಿ—ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೀನೆಯನ್ನು ಒಂದು ಹೊಡೆತದಿಂದ ಹಾರಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಚೀನೆಯು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.

ಮುಷ್ಟಿ—ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಚೀನೆಯಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ತೂರಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಘೋಷಾ—ಕಿರಿಬಟ್ಟು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಚೀನಿಯಿಟ್ಟು ಹಾರಿಸಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಖಾಚೆ—ಹೆಬ್ಬಟ್ಟು ಎರಡನೆ ಬಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಅದರ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚೀನಿಯನ್ನು ತೂರಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಡೋಳಾ—ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಚೀನಿಯನ್ನು ಹಾರಿಸಿ ಹೊಡೆಯ ಬೇಕು.

ಝಿಲ್ಲ—ಫಣಿ ಹಿಡಿದ ಮುಷ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೋ ಚೀನಿ ಹಿಡಿದು ತೂರಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

೯. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಎರಡು ಆಟ ಆಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅವರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

೧೦. ಗುಣಗಳು ಸಮವಾದರೆ, ಮೂರನೇ ಆಟವಾಡಿ, ನಿರ್ಣಯ ಹೇಳ ಬೇಕು.

ಜಗ್ಗಾಟ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೯ ಆಟಗಾರರು ಇರಬೇಕು. ೯ ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರ ತೂಕವು ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು. ೧೦ ಪೌಂಡುಗಳ ವರೆಗೆ ಅಂತರವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.



ಅಕ್ಕತಿ

೩೦೦

ಸಾಧನ—ಒಂದರಿಂದ ಒಂದುವರೆ ಇಂಚು ದಪ್ಪವಾದ ನಾರಿನ ಹಗ್ಗ ತಕ್ಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅದರ ಉದ್ದಳತೆ ಸುಮಾರು ೭೫ರಿಂದ ೮೦ ಫೂಟು ಇರಬೇಕು.

ಬೈಲು—ಮೊದಲು ಒಂದು ಗೆರೆ ಹಾಕಬೇಕು; ಆ ಗೆರೆಯ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಫೂಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಗೆರೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಹಗ್ಗದ ನಡುನಡುವೆ ಒಂದು ಗುರುತು ಮಾಡಿ, ಆ ಗುರುತನ್ನು ಪುಧ್ಯ ಗೆರೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಹಗ್ಗವನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹರವಬೇಕು. ಆ. ೩೦೦.

೧. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಿಯ ಆಟಗಾರರು ಒಂದು ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೊಬ್ಬರು ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಆಟಗಾರನು ಮಧ್ಯಗೆರೆ

ಯಿಂದ ೪ ಘಟನ ಮೇಲಿನ ಗೆರೆಯ ಮೇಲಿರುವನು; ಆ ಮೇಲೆ ಹಗ್ಗವನ್ನೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೨. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಕೂಡಲೆ, ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಂದ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದ ವರನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎಳೆಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಬೇಕು.

೩. ಎರಡು ಆಟ ಆಡಬೇಕು. ಆಟ ಸರಿಸಮ ಆದರೆ, ಮೂರನೇ ಆಟ ಆಡಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ನಿರ್ಣಯ ಕೊಡಬೇಕು.

— — —

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೧



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಪಾಠವನ್ನು ಹೇಳಿದನಂತರ, ಆ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡಿ, ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಯಾ ಹುಡುಗರ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಇದನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮತ್ತು ಏಳನೇ ಈ ಯತ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಈ ಪರಿಕ್ಷೆಯ ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು, ಮತ್ತು ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹುಡುಗರ ಸಿದ್ಧತೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು, ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೪ನೇ ಈಯತ್ತೆ

೭ನೇ ಈಯತ್ತೆ

- | | | |
|--------------------|---------------------|----------------------|
| ೧. ಓಡುವುದು. | ೪೦ ಯಾರ್ಡ್, ೮ ಸೇಕಂಡ. | ೬೦ ಯಾರ್ಡ್. ೧೦ ಸೇಕಂಡ. |
| ೨. ಎತ್ತರ ಹಾರಿಕೆ. | ೨ ಫೂಟು. ೬ ಇಂಚು. | ೩ ಫೂಟು ೬ ಇಂಚು. |
| ೩. ದೂರಹಾರಿಕೆ. | ೧೦ ಫೂಟು. | ೧೩ ಫೂಟು. |
| ೪. ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ. | | |
| ಎರಿಕೆ. | ೫ ಫೂಟು | ೮ ಫೂಟು |
| ೫. ಗದ್ದೆಹಚ್ಚುವುದು. | ೩ ಸಾರೆ. | ೫ ಸಾರೆ. |

(ಜೋತು ಬಿದ್ದು ಕೈ ಕಸುವಿನಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತ್ತುವುದು.)

೬. ನಡೆಯುವುದು. ೬ ಮೈಲು, ೬ ಪೌಂಡು. ೧೦ ಮೈಲು, ೧೦ ಪೌಂಡು. (ಮೈಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೊತ್ತು.)

ಇದರ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಚಂಡನ್ನು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ತೂಕದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬೀಸಿ ಒಗೆಯುವುದು, ಗುರಿ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಉರುಳುವುದು, ಇಂತಹ ಮಿಕ್ಕವಿಷಯಗಳ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ, ಅವರ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಅಂತರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೨

ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿಯು

ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿಯು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಿರುವದು. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನಿಂದಾಗಲಿ, ಡಾಕ್ಟರನಿಂದಾಗಲಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ; ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ, ಶಿಕ್ಷಕನಾದರೂ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ. ಹುಡುಗರ ಶರೀರವು ಅತಿಶಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕ್ಷೀಣವಾಗದಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ; ಅದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು ಶಿಕ್ಷಕನು ಯಾವ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಾರೆ ಮಾಡುವದು ವಿಹಿತ. ಅದರಿಂದ ವಿನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟಪರಿಣಾಮ ಸಂಭವಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೆಟ್ಟಗಾಗುವದು.

ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಸಂಗತಿ ಇರಬೇಕು.

೧. ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು.

೨. ಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರು.

೩. ಜಾತಿ.

೪. ಹುಡುಗನು ಹುಟ್ಟಿದ ತಾರೀಖು.

೫. ಕಲಿಯುವ ವರ್ಗ.

೬. ಹುಡುಗನ ಎತ್ತರ.

ಇಂಚು

೭. " " ಎದೆ. ಸಾಧಾ

"

೮. " " ಉಸುರು ಹಿಡಿದು.

,

೯.	ಹುಡುಗನ ಎದೆ ಉಸುರು ಬಿಟ್ಟು	,,
೧೦.	,, ರಟ್ಟೆ	,,
೧೧.	,, ಕುತ್ತಿಗೆ	,,
೧೨.	,, ಟೊಂಕ	,,
೧೩.	,, ತೊಡೆ	,,
೧೪.	,, ಮೀಸಗಂಡ	,,
೧೫.	,, ಬೆನ್ನೆಲುಬು, ಸರಳ, ಡೊಂಕ, ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳು	
೧೬.	,, ದೃಷ್ಟಿ.	
೧೭.	,, ಕಿವಿ	
೧೮.	,, ಹಲ್ಲು.	
೧೯.	,, ಗಂಟಲ	
೨೦.	,, ದಿನದ ಊಟ	
೨೧.	,, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ತಾರೀಖು	
೨೨.	ಶರಾ. ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಮುಂತಾದವು.	
೨೩.	ತಿಕ್ಕ ಕರ ಸಹಿ.	

ಇವೆಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳ ಚ್ಚಾನದ ಉಪಯೋಗವು ಮುಂದೆ ಬಹಳ ಬಗೆಯಿಂದಾಗುವದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ-ಆರೋಗ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ, ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಇಂಥ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿಯ ಸಹಾಯವಾಗುವದು.

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೩

ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮ.

ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನವಾದ ಮೇಲೆ, ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ವಿಚಾರವಾಗುವದು ಅವಶ್ಯ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪರೇಖೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕಲಿಸತಕ್ಕ ವಿಷಯ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಮೈನುರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಮಾಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು, ಇತ್ತು, ಶಿಕ್ಷಕನು ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವೂರೈಸುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಈಯತ್ತೆಯಂತೆ ವಿಷಯಗಳ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕನು ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಷಯ	ಇನ್‌ಫಂಟ್	೧	೨	೩	೪	೫	೬	೭
೧. ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	—	—	—	—	—	—	—	—
೨. ಕವಾಯಿತು	—	—	—	—	—	—	—	—
೩. ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	+	+	+	—	—	—	—	—
೪. ನಮಸ್ಕಾರ	+	+	—	—	—	—	—	—
೫. ಆಸನಗಳು	+	+	+	+	+	—	—	—
೬. ಲಾಠಿ ವ್ಯಾಯಾಮ	+	—	—	—	—	+	+	+
೭. ಲಾಠಿಕವಾಯಿತು	+	+	+	+	—	—	—	—
೮. ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ *	—	—	—	—	—	—	—	+
೯. ಲೋಡು (ಜೋಡಿ)	+	+	+	+	+	—	—	—
೧೦. ಲೇಝುವು (ಕವಾಯಿತು)	+	+	—	—	—	—	—	+
೧೧. ಕೋಲಾಟ	+	+	—	—	—	+	+	+
೧೨. ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗೆ	+	+	+	+	+	—	—	—
೧೩. ಬಡಿಗೆಯ ಲಗ್ಗೆ	+	+	+	+	+	—	—	—
೧೪. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟ	—	—	—	—	—	—	—	+
೧೫. ಬೈಲಾಟಗಳು	+	+	+	—	—	—	—	—
೧೬. ಪರೀಕ್ಷೆ	+	+	+	+	—	+	+	—

* ಇವು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಡಂಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಛ



ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶರೀರಶಿಕ್ಷೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಕಣ್ಣಿಂದ ಇಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು; ಅದಾವುದೆಂದರೆ, ಶರೀರಶಿಕ್ಷೆಯು ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ದಿನದ ಬೇರೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಂತೆ ನಡೆಯಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ವಾರದೊಳಗೆ ೨ ಸಾರೆ ಅಥವಾ ೩ ಸಾರೆ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವನ್ನಿಡದೆ, ದಿನಾಲು ಕೊನೆಯ ತಾಸವನ್ನು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಇಡುವುದು ಒಳಿತು.

ಶಾಲೆಯ ವೇಳೆಯು ೨ ಸಾರೆ ಇದ್ದರೆ, ಈ ವೇಳೆಯನ್ನು ಅನೂಕೂಲದಂತೆ ವಿಭಾಗಿಸಬೇಕು. ಅದರ ದೆಸೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಕವಾಯತು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ, ನಮಸ್ಕಾರ, ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಇಂಥವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು; ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಲಗ್ಗೆ, ಲೇಝೀಮ, ಲೋಡು, ಆಟಗಳು, ಇಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು.

ಈಯತ್ತೆಯಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವ ವೇಳೆಯು ಕೆಳಗಿನಂತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ರೀತಿಯಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ಋತುಮಾನದಂತೆ, ಅಭ್ಯಾಸದ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಂತೆ ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ—

ಕಾಲ-೧೫ ನಿಮಿಷ

೬ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ	ದಿನಾಲು
೪ ..	ಕವಾಯಿತು.	"
೫ ..	ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ	೨ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೫ ..	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟ	೪ " "

೧ನೇ ಈಯತ್ತೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ—

ಕಾಲ-೨೦ ನಿಮಿಷ.

೬ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ	ದಿನಾಲು
೪ "	ಕವಾಯಿತು	"
೩ "	ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೩ "	ಕೋಲಾಟ	೩ " "
೭ "	ಲಾಠೀ ವ್ಯಾಯಾಮ	೨ " "
೭ "	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟ	೪ " "

೨ನೇ ಈಯತ್ತೆ—

ಕಾಲ-೨೫ ನಿಮಿಷ

೬ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ದಿನಾಲು
೪ "	ಕವಾಯಿತು	"
೩ "	ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೩ "	ನಮಸ್ಕಾರ	೩ " "
೩ "	ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ " "
೩ "	ಕೋಲಾಟ	೩ " "
೯ "	ಲಾಠೀ ವ್ಯಾಯಾಮ	೨ " "
೯ "	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟಗಳು	೪ " "

೩ನೇ ಈಯತ್ತೆ—

ಕಾಲ-೩೦ ನಿಮಿಷ

೬ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ	ದಿನಾಲು
೬ "	ಕವಾಯತು	"
೪ "	ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೪ "	ನಮಸ್ಕಾರ	" "
೪ "	ಲಾಠೀ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೪ "	ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ " "
೧೦ "	ಲೇಝೀಮ	೨ " "
೧೦ "	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟ	೪ " "

೪ನೇ ಈಯತ್ತೆ—

ಕಾಲ-೩೫ ನಿಮಿಷ

೬ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ	ದಿನಾಲು
೮ "	ಕವಾಯತು	"
೫ "	ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೫ "	ನಮಸ್ಕಾರ	೩ " "
೫ "	ಲಾಠೀ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ " "
೫ "	ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ " "
೧೦ "	ಲೇಝೀಮ	೨ " "
೧೦ "	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟ	೪ " "

೫ನೇ ೬ನೇ ಈಯತ್ತೆ—

ಕಾಲ-೪೦ ನಿಮಿಷ

೫ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ದಿನಾಲು
೧೦ "	ಕವಾಯತು	"
೩ "	ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ

೩ ನಿಮಿಷ	ನಮಸ್ಕಾರ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೪ "	ಆಸನ	೨ "
೪ "	ತಾಲಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ	೨ "
೪ "	ಲೋಡು (ಬೋಡಿ)	೨ "
೫ "	ಛಡಿ	೨ "
೫ "	ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗೆ	೨ "
೧೩ "	ಲಾಠಿಯ ಕವಾಯತು	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೧೩ "	ಆಟಗಳು	೩ "

೭ನೇ ಈಯತ್ರೆ—

ಕಾಲ-೪೫ ನಿಮಿಷ

೫ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ದಿನಾಲು
೧೨ "	ಕವಾಯತು	"
೩ "	ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೩ "	ನಮಸ್ಕಾರ	೩ "
೪ "	ಆಸನಗಳು	೩ "
೪ "	ಲಾಠೀಕವಾಯತು	೩ "
೬ "	ಲೋಡು(ಬೋಡಿ)	೨ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೬ "	ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗೆ	೨ "
೬ "	ಛಡಿ	೨ "
೧೫ "	ಆಟಗಳು	೪ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೧೫ "	ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಷಯ	೨ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ

ಸರಿತಿಷ್ಠ್ಯ ೫



ಬೈಲಾಟಗಳ ಗುಣಪತ್ರಿಕೆ

ಬೈಲಾಟಗಳ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದ ನಂತರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಗುಣಗಳು ದೊರೆತಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬರೆದು ಆಟದ ತೀರ್ಪನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಟಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಕುಂಟಾಟ, ಹುತುತು, ತಿಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಖೋ ಇವುಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವವು. ಚಣಿಫಣಿ ಪಟ್ಟಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆ ವಿಧವಾಗಿರುವವು.

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಿಯಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಬರೆಯಲಾಗುವವು.

ಈ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ, ಈ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಕು; ಆದರೆ, ಅಡುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಬದಲಾಗಿ, ೨೦ ನಿಮಿಷ ಬೆಳೆಸಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ; ಮತ್ತು ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಆಟ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಡುವೆ, ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರ ಆಟ ಹೋದರೂ, ತಿರುಗಿ ಎದ್ದು ಅವರು ಆಡುವರು. ಇಂಥ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರ ಆಟ ಹೋದರೆ, ಒಂದು ಉಪ್ಪು ಆಗುವದು, ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ೨೦ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವರು, ಅಂದರೆ ಮಿಕ್ಕವಿಷಯಗಳ ಬದಲಾಗಿ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ದೆಸೆಯಿಂದ ೨೦ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವದರಿಂದ, ಹಾಗೆ ಆಗಬಾರದೆಂಬುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲ ನಿಮಿಷದ ಮತ್ತು ಆಟದವರು ತಿರುಗಿ ಎದ್ದು ಆಡಬಾರದೆಂಬುವ ಆಟವೇ ಹೆಚ್ಚು ಸರಸವಾಗಿರುವದು. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಇದೇ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಅದರೊಳಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ವೇಳೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉಪ್ಪುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆದು ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂದ್ಯಾಟದ ಗುಣಪತ್ರಿಕೆ

(ಕುಂಟಾಟ, ಬೋ, ಹುತುತು ಮತ್ತು ತಿಳ್ಳಿ)

ಪಂದ್ಯಾಟದ ಹೆಸರು
ಸ್ಥಳ	ತಾರೀಖು	..
ಸಂಘದ ಹೆಸರು	ಎರುದ್ಧ	..
					ಸಂಘ

ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರು

ಸಂಘ	ಸಂಘ
೧	ಹಿರೇ ಹು.	೧	ಹಿರೇ ಹು.	..
೨	೨
೩	೩
೪	೪
೫	೫
೬	೬
೭	೭
೮	೮
೯	೯
೧೦	ಕಾದಿಟ್ಟ	೧೦	ಕಾದಿಟ್ಟ	..

ಆಟ ೧

ಆಟಕ್ಕೆ ಆರಂಭ				
ಆಟ ಮುಗಿತ.				
ಆಟ ಹೋದವರು
ತಪ್ಪುಗಳು
ದಾಟದ ಮನೆಗಳು
ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು	...			
ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು		

ಆಟ ೧

ಆಟಕ್ಕೆ ಆರಂಭ				
ಆಟ ಮುಗಿತ.				
ಆಟ ಹೋದವರು
ತಪ್ಪುಗಳು
ದಾಟದ ಮನೆಗಳು
ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು			
ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು		

ಆಟ ೨

ಆಟ ೨

ಆಟ ಆರಂಭ

ಆಟ ಆರಂಭ

ಆಟ ಮುಗಿತ.

ಆಟ ಮುಗಿತ

ಆಟ ಹೋದವರು
 ತಪ್ಪುಗಳು
 ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳು ...
 ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ...
 ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು....

ಆಟ ಹೋದವರು
 ತಪ್ಪುಗಳು
 ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳು ...
 ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು
 ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು....

ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ

ಆಟ ೩

ಆಟ ೩

ಆಟ ಆರಂಭ

ಆಟ ಆರಂಭ

ಆಟ ಮುಗಿತ.

ಆಟ ಮುಗಿತ

ಆಟ ಹೋದವರು
 ತಪ್ಪುಗಳು
 ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳು
 ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು
 ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು....

ಆಟ ಹೋದವರು
 ತಪ್ಪುಗಳು
 ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳು
 ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು
 ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು....

ಎಲ್ಲ ಆಟಗಳ ಗುಣಗಳು ..

ಎಲ್ಲ ಆಟಗಳ ಗುಣಗಳು ..

.. .. ಸಂಘದ ಗುಣಗಳಿಂದ ಗೆಲುವು

.. .. ಸಂಘದ ಹಿರಿಯ ಹುದ್ದೆಯ ಅಂಕಿತ: ..

.. .. ಸಂಘದ ಹಿರಿಯ ಹುದ್ದೆಯ ಸಹಿ ..

ಆಡಿಸುವವರ ಅಂಕಿತ

ಟಿಪ್ಪಣಿ:— ೧ ಕುಂಟಾಟದಲ್ಲಿ ಆಟ ಹೋದಂಥ ಆಟಗಾರನ ದೇಸೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಉಳಿದ ವೇಳೆಯ ದೇಸೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಉಪ್ಪು ಹೊರಿಸಿದ ದೇಸೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಕುಂಟುವ ಗುಂಪಿಗೇ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

೨ ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟ ಹೋದ ಆಟಗಾರನ ಸಲುವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಉಳಿದ ವೇಳೆಯ ಸಲುವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಉಪ್ಪು ಹೊರಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಕುಳಿತ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವರಿಂದಾದ ತಪ್ಪುಗಳಿಗಾಗಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಆ ಮೇಲೆ ಒಟ್ಟು ಗುಣ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

೩ ಹುತುತು ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟಹೋದಂಥ ಆಟಗಾರರ ದೇಸೆಯಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು; ಉಳಿದ ವೇಳೆಯ ದೇಸೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಹೊರಿಸಿದ್ದರ ದೇಸೆಯಿಂದ ಆಯಾ ಸಂಘದವರಿಗೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

೪ ತಿಳ್ಳಿಯಾಟದಲ್ಲಿ ದಾಟುವವರಿಗೆ ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳ ದೇಸೆಯಿಂದ, ಉಳಿದ ವೇಳೆಯ ದೇಸೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಆಟ ಹೋದಷ್ಟು ಜನರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದು, ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಪಂದ್ಯಾಟಗಳ ಗುಣಪತ್ರಿಕೆ

(ಚಿಣ್ ಫಣಿ)

ಸ್ಥಳ	—	—	—	—	ತಾರೀಖು	—	—	—	—
ಸಂಘದ ಹೆಸರು	—	—	—	—	ವಿರುದ್ಧ	—	—	—	ಸಂಘ

ಸಂಘ	—	—	—	—	ಆಟ ೧	ಆಟ ೨	ಆಟ ೩	ಒಟ್ಟು
೧	—	—	—	ಹಿರೇಹುದ್ದರಿ	—	—	—	—
೨	—	—	—	—	—	—	—	—
೩	—	—	—	—	—	—	—	—
೪	—	—	—	—	—	—	—	—
೫	—	—	—	—	—	—	—	—
೬	—	—	—	—	—	—	—	—

ಆಟಗಾರರು						ಆಟ ೧	ಆಟ ೨	ಆಟ ೩	ಒಟ್ಟು
೭	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೮	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೯	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೧೦	—	—	—	ಕಾದಿಟ್ಟ	—	—	—	—	—

ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು

ಸಂಘ						ಆಟ ೧	ಆಟ ೨	ಆಟ ೩	ಒಟ್ಟು
೧	—	—	—	ಹಿರೇಹುದ್ದರಿ	—	—	—	—	—
೨	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೩	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೪	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೫	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೬	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೭	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೮	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೯	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೧೦	—	—	—	ಕಾದಿಟ್ಟ	—	—	—	—	—

ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು

—	—	—	—	—	ಸಂಘದ	—	—	—	ಗುಣಗಳಿಂದ ಗೆಲುವು
—	—	—	—	—	ಸಂಘದ ಹಿರೇಹುದ್ದರಿಯು	ಅಂಕಿತ	—	—	—
—	—	—	—	—	ಸಂಘದ ಹಿರೇಹುದ್ದರಿಯು	ಅಂಕಿತ	—	—	—
—	—	—	—	—	ಪಂಚರ ಸಹಿ	—	—	—	—

ಸರಿತಿಷ್ಟ ೬



ಹಿಂದುಸ್ಥಾನೀ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನೀ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಸಂದರ್ಭ ಕ್ಷುಣ್ಣಸರಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾವಧಾನ	=	ಲಕ್ಷಿಸಿರಿ	ಘನುಮಜಾನ	=	ಅರ್ಥತಿರುಗಿ
ಎಕ	=	ಒಂದು.	ತಾಲಸೆ	=	ತಾಲದಂತೆ, ತಾಲ
ಹುಷ್ಯಾರ	=	ಎಚ್ಚರಿಕೆ.		=	ದಿಂದ.
ಕತಾರ	=	ಸಾಲು.	ಜೋಷ್	=	ಬೇಗ.
ಕದಂ	=	ಹೆಜ್ಜೆ.	ಆಹಿಸ್ತೆ	=	ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ.
ಖೋಲ	=	ಬಿಚ್ಚಿರಿ.	ಝಡವಾಸೆ	=	ಹೆಚ್ಚುವೇಗದಿಂದ
ಆರಾಮ	=	ವಿಶ್ರಾಂತಿ.	ಜೋರಸೆ	=	ಬಹಳ ಬಲವಾಗಿ.
ದಹಿಸೆ	=	ಬಲ.	ಆಸ್ತೆ	=	ಮೆಲ್ಲಗೆ.
ಬಾವ	=	ಎಡ.	ಚಾಕ್	=	ಗಾಲಿ (ಗಾಲಿ
ನಿಗಾಹ	=	ದೃಷ್ಟಿ.		=	ಯಂತೆ.)
ಸಾಮೂ	=	ಎದುರಿಗೆ.	ಜೂಬ	=	ಮೂಲಿಯ ಮೇಲೆ
ನಾಪ	=	ಅಂತರ.	ಜೈಸೆ ಥೆ	=	ಮೊದಲು ಇದ್ದಂಥೆ
ಲೇವ್	=	ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.	ಬನೋ	=	ಆಗಿರಿ.
ಹಾತ	=	ಕೈ.	ನಮಸ್ತೆ	=	ನಮಸ್ಕಾರ.
ನೀಚೆ	=	ಕೆಳಗೆ.	ಖಲಾಸ್	=	ಮುಗಿತ.
ಛೋಟಾ	=	ಸಣ್ಣ.	ಫೈಲ್ ಚಾವ	=	ಚದರಿಹೋಗು.
ಎಕಸೆ	=	ಒಂದರಿಂದ.	ಗರ್ಡನ್	=	ಕುತ್ತಿಗೆ.
ಗಿನ್‌ತಿ	=	ಅಂಕೆ ಎಣಿಸಿರಿ.	ಛಾತಿ	=	ಎದೆ.
ದೋ	=	ಎರಡು.	ದಂಡ	=	ರಜ್ಜಿ, ಕೈ.
ತೀಸ	=	ಮೂರು.	ಕಮರ	=	ಟೊಂಕ.
ಚಾರ	=	ನಾಲ್ಕು.	ಪಾವ	=	ಕಾಲು.
ಆಗೆ	=	ಮುಂದೆ.	ತೋಲ	=	ತೂಕ.

ಪೀಠೆ	= ಹಿಂದೆ.	ಶ್ವಸನ	= ಉಸಿರಾಡಿಸು
ಬೀಜ	= ನಡುವಿನ, ನಡುವೆ.		ವಿಕೆ.
ಬಾಚು	= ಬದಿಗೆ.	ಕೆ-ಲಿಯೆ	= ಸಲುವಾಗಿ.
ತರಫ	= ಬದಿಗೆ.	ಚಪಲತಾ	= ಚಾಪಲ್ಯ, ಚುರು
ಓರ	= ಬದಿಗೆ.		ಕುತನ.
ಖುಕ್	= ನಿಲ್ಲು, ಹೊರಳು.	ಸಮಾಲ ನಾ	= ಕಾಯು,
ನೀಮ	= ಅರ್ಧ.		ಕಾಯೋಣ.
ಕೋನ	= ಮೂಲೆ.	ತಾನಾ ದೇನಾ	= ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ.
ಪಾದ	= ಕಾಲು.	ಪೇಟ	= ಹೊಟ್ಟೆ
ಹಸ್ತ	= ಕೈ.	ಮೇರು ದಂಡ	= ಬಿನ್ನುಹುರಿ, ಬಿನ್ನೆ
ಊರ್ಧ್ವ	= ಮೇಲೆ.		ಲುಬು.
ಗರುಡ	= ಗರುಡಪಕ್ಷಿ.	ತಾಡ	= ತಾಲವೃಕ್ಷ.
ನಾತಾಯನ	= ಕಿಡಿಕೆ.	ಆಸನ	= ಕುಳ್ಳಿರುವಿಕೆ.
ಅಂಗುಷ್ಠ	= ಹೆಬ್ಬಟ್ಟು.	ಪವಿತ್ರಾ	= ಕಾಲಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ
ಉತ್ಕಟೆ	= ಎತ್ತಿದಬೊಂಕ.		ಮೆಟ್ಟು.
ಉತ್ಥಿತ	= ಎತ್ತರಿಸಿದ.	ಸೀಧಿ	= ಸರಳ.
ಪದ್ಮ	= ಕಮಲ.	ಉಲಟೆ	= ಉಲಟ.
ಯೋಗಮುಬ್ರಾ	= ಯೋಗೀ ಜನರು	ಘನಮಾವ	= ತಿರುಗಿಸಿರಿ.
	ಸಾಧಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ.	ಜಂಗ	= ದಂಡದ ಮೇಲೆ.
ಬಕ	= ಬಕಪಕ್ಷಿ.	ಬಗಲ್	= ಬಗಲಿನಲ್ಲಿ.
ಉಷ್ಣ	= ಬಂಟೆ.	ಜೇಲ	= ಬಳ್ಳಿ.
ಅರ್ಕಣ್	= ಕಿವಿಯ ವರೆಗೆ.	ಪಲಟ	= ಪಲ್ಲಟ ತಿರುಗಿಸು.
ಧನುಸ್	= ಧನುಷ್ಯ.	ಫಲಾಂಗ	= ಜಿಗಿತ.
ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನ	= ಹಿಮ್ಮುಗ್ಗಲಿಂದ	ಚೌಮುಖಿ	= ನಾಲ್ಕು ಮುಖ.
	ಮುಣಿತ.	ಲಪೇಟ	= ಸುತ್ತಾಹಾಕು.
ಆರ್ಧ	= ಅರ್ಧ.	ಸಲಾಮಿ	= ನಮಸ್ಕಾರ.
ಮತ್ಸೇಂದ್ರ	= ಮುನಿಯಹೆಸರು.	ಜಘೆ	= ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ.
ಸಿಂಹ	= ಸಿಂಹ.	ಆಡಿ	= ಅಡ್ಡ.
ಉತ್ತಾನ	= ಎತ್ತರಿಸಿದ.	ಗೋಲ	= ವರ್ತುಲಾಕಾರ.
ಸುಪ್ತ	= ಮಲಗಿದ.	ಬೈರಕ	= ಕೂಡ್ಲೋಣ.
ವಜ್ರ	= ವಜ್ರ.	ಮೇಕೂಫ	= ನಿಲ್ಲುವದು.
ಸರ್ವಾಂಗ	= ಎಲ್ಲ ಶರೀರ.	ಮುಹ	= ಮುಖ.

ಮತ್ಸ್ಯ	= ಮೀನು.	ಮೋಮಿಯಾ	= ನಕಲುಮಾಡು,
ಚಕ್ರ	= ಗಾಲಿ.		ನಟಿಸು.
ಸರ್ಪ	= ಹಾವು.	ಡಗನಾಮಿ	= ಮೋಹಕವಾದ
ಶಲಭ	= ಬಿಟ್ಟು.	(ಡಗನಾ)	ನಡಿಗೆ.
ಮಯೂರ	= ಸವಿಲು.	ಗಜ	= ಆನೆ.
ದೀರ್ಘ	= ದೊಡ್ಡ.	ಪುತಳಾ	= ಪ್ರತಿಮೆ.
ಗಲಿ	= ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ.	ಶೀರ ಧ್ವಜ	= ಹುಲಿಯ ಸೂರಿಗೆ.
ಮಿಲಾಫ	= ಕೂಡಿಕೆ.	ದಸ್ತಪಾವ	= ಕೈಕಾಲು.
ವಜೀದಾರ	= ಸುಂದರ.	ಚಂದ್ರವಟ	= ವರ್ತುಲಾಕಾರ
ಪೋಹರ	= ಕುಶಲತೆಯ.		(ಚಂದ್ರದಂತೆ.)

ಟಿಪ್ಪಣಿ:— ಲೇಖನಮದೊಳಗಿನ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ಇನ್ನೂ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ ! ಆದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕೆಂದು, ಮೇಲಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ತಮಾಚಾ	= ಎಡಗಿವಿಯಗಡ್ಡೆ	ಬಾಹಿರಾ	= ಬಲಗಿವಿಯಗಡ್ಡೆ
ಜನೋಯಿ	= ಜನವಾರದ ಹಾಗೆ	ಸೀರ	= ತಲೆ.
ಮುಂಡಾ	= ಹೆಗಲು.	ಆಣಿ	= ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ.
ಘೂಟನ	= ಮೊಳಕಾಲು.	ಮಿಲ್ಲತ್.	= ಕೂಡಿಕೆ.
ಅಂಗುಲಿಯೋಪರ	= ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ	ಎಕಪಾಂವಪರ	= ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ
ಚಲನಾ (ಚಲೋ)	= ನಡೆಯಿರಿ	ಕೂದನಾ (ಕೂದೊ)	= ಜಿಗಿಯಿರಿ
ದಾಡನಾ (ದಾಡೊ)	= ಓಡಿರಿ.	ಹಾತ ಓರ ಪಾಂವ	= ಅಂಬೆಗಾಲು
ಲಂಗಡ	= ಕುಂಟುವಿಕೆ	ಪರ ಚಲನಾ	= ಹಜ್ಜೆ ನಡೆ
ಝಟಕನಾ	= ಝಟಕಿಕೊಡು		ಯೋಣ.
ಗಿರಪಡ	= ಉರುಳಿರಿ.	ಪಟಕನಾ	= ಅಪ್ಪಳಿಸು.
ಘಸಟತೆ	= ಒರೆಯುತ್ತ.	ಟಾಳಿ ದೇಕರ	= ಚಪ್ಪಾಳೆ
ಮಿಲಾಕರ	= ಕೂಡಿಸಿ		ಹೊಡೆದು
ಪಾಂಚ, ಛೇ, ಸಾತ, ಆತ, ನವು,	= ಐದು, ಆರು, ಎಳು, ಎಂಟು, ಒಂಭತ್ತು,		
ದಸ್, ಗ್ಯಾರಾ, ಬಾರಾ.		ಹತ್ತು, ಹನ್ನೊಂದು, ಹನ್ನೆರಡು.	

